
بنت النيل
١٥

برامج تنتظر التنفيذ

أذاع حضرة صاحب المقام الرفيع على ماهر باشا مشروع برنامج لرسم سياسة قومية ، وهو لا يفرض هذا البرنامج على مواطنيه بل يدعوهم إلى أن يوافوه بما قد يعن لهم من ملاحظات تعين رفعته على استكمال الغاية من برنامجه حتى تخرج البلاد بميثاق قومى يكون أساس الاستقرار وطليعة السياسات الثابتة .

والذين قرءوا هذا البرنامج مفصلاً قد ارتاحت نفوسهم وشعروا أن فى السويداء رجالاً يهدفون إلى رفعة هذا الوطن ، ويقدمون آراءهم مدروسة ممحصة ، فقد ألم رفيع المقام بكل شىء في هذا البرنامج الذى لو تولى زعماؤنا تنفيذه لأصبحت مصر أمثولة طيبة لشعوب الشرق ، وبلداً يفاخر أعرق البلاد حضارة وقوة وحياة .

وقد تضمن البرنامج مشاريع مادية فى المقدور تنفيذها لو حسنت النيات بين القادة والزعماء ، كما تضمن مثلاً رفيعة كبث « روح التسامح الدينى عملاً بتقاليدنا التاريخية وبث مبادىء العدالة فى الحياة المصرية العامة وتأييد حق كل فرد في أن يعيش عيشة تتفق مع كرامة الإنسان »

وقد ذهب البرنامج حينما فكر فى الأسرة إلى « إنشاء مجلس عائلى للنظر فى شئون الأسرة وإيجاد صندوق للأسرة يمونه القادرون من أفرادها بالمال » كما بين لنا فى فقرة أخرى وهو يحدثنا عن الشباب، واجبنا فى «حماية الطفولة المشردة وإعدادها للعمل للقضاء على الجريمة في بيئتها »

وصاحب البرنامج لا يفتأ فى كل ناحية يعرض ألواناً من الوسائل والطرائق لخدمة البلد والسمو بها سواء فى الميادين الداخلية أو الخارجية ، حتى لم تفته شاردة ولا واردة .

وإذا كان رفيع المقام قد طلب إلينا ملاحظاتنا فقد وجب أن نذكر فى هذه العجالة أن المرأة لم تمنح فى البرنامج نصيبها من هذا النشاط المطلوب وهى فى جميع الأمم عضو أصيل فى المجتمع حتى أن رفعته حين تحدث عن الانتخاب قال « أما تمثيل المرأة فيكون بالطريقة التى تلائم طبيعتها ومكانتها ورسالتها السامية »

ولقد كان بود الكثيرات بعد أن هيأ لنا رفيع المقام في برنامجه هذه الحياة الرفيعة أن يلم بشئون المرأة ويفصل فيها ، وإن كان لرفعته حديث ممتع في «بنت النيل» فى العدد الرابع حيث أفاض فى الرأى ورسم المنهج وسوى لنا الطريق فجاءت محكمة لا يأتيها الباطل من أى جانب .

درية شفيق

المرأة المصرية وحق الانتخاب

للأستاذ حمدى عزام

منذ أصبحت الديمقراطية مبدأ للحكم بعد أن كانت نظرية مجردة، وهى تقضى شيئاً فشيئاً فى البلاد التى قامت فيها على المبادىء المضادة لها، كما حدث فى انجلترا أم الديمقراطية حيث بدأ القضاء منذ سنة ١٩١١ على مجلس اللوردات، وهو الذى يمثل العنصر الأرستقراطى الوراثى. ونحن نعرف أن الحكم الديمقراطى معناه أن يحكم الشعب نفسه بنفسه أو بواسطة نواب عنه، فالشعب صاحب السيادة والأمة مصدر السلطات، ولذا يجب أن تعمل الديمقراطية الحقة على إشراك أكبر عدد ممكن من الشعب فى حكم البلاد وإدارة شؤونها، سواء أكانت ديمقراطية مباشرة أو شبه مباشرة أو نيابية، أى أنه يجب ألا يحرم من التمتع بالحقوق السياسية عامة وحق الانتخاب خاصة فى البلاد الديمقراطية النيابية — كمصر — أحد من أفراد الشعب إلا إذا كان هذا المنع أو ذلك الحرمان لسبب وجيه يبرره العقل، ويرضى به الفكر السليم، ويرى المنطق أن فى ذلك مصلحة الأمة وخير الجماعة، ولهذا قلنا إن الديمقراطية تعمل على إشراك أكبر عدد ممكن من الشعب فى الحكم ولم نقل كل أفراد الشعب، ومن هؤلاء الذين يجوز حرمانهم من التمتع بالحقوق السياسية عامة وحق الانتخاب خاصة: القاصر والمجنون والمحكوم عليهم فى مسائل تمس الشرف . . . الخ

فإذا كان الأمر كذلك، وما دامت المرأة تعتبر من أفراد الشعب كالرجل سواء بسواء، وما دامت قد بلغت السن المحددة للرجل لمباشرة حق الانتخاب، وتمتلك كل حواسها ولم يعترها عارض من تلك العوارض التى تمنع الرجل من استعمال ذلك الحق والتمتع به، فما السبب الذى دعا هؤلاء المسئولين فى مصر إلى منع المرأة من إعطاء صوتها فى الانتخابات وإنكار ذاتها، وإنها فى الحقيقة أسرع من الرجل فى تكوينها العقلى ؟ !

ولقد اعترفت دساتير بلاد كثيرة بأحقية المرأة فى الانتخاب، ويزداد عدد الدول التى أخذت بهذا المبدأ من حين لآخر، ومع ذلك لم نر دولة من هذه الدول ضعفت أو تهدم كيانها السياسى من جراء اعترافها بهذا الحق للمرأة؛ وتتمتع الآن جميع الأمريكيات فى جميع بقاع الولايات المتحدة بهذا الحق، فلهن حق انتخاب رئيس الجمهورية وأعضاء الكونجرس وزيادة على ذلك فإننا نرى الآن نائبات من الجنس اللطيف الأمريكى ونائبات من الجنس اللطيف الفرنسى،

ومنذ سنة ١٩١٣ إلى الآن اعترفت دول كثيرة بحق التصويت للمرأة كالنرويج والسويد وهولندا وألمانيا (فى دستور ڤيمر) وبحسب قانون ٦ فبراير سنة ١٩١٨ اعترف للمرأة الانجليزية بحق الانتخاب وكذلك المرأة الروسية منذ سنة ١٩٣٦، كما أصبح لجميع المواطنين الأتراك ذكوراً وإناثاً حق الانتخاب، وفى فرنسا تلك الدولة التى ظلت أمداً طويلاً تحرم المرأة من حق الانتخاب، انتصر رأى مجلس النواب على معارضة مجلس الشيوخ ومنحت الفرنسية هذا الحق، ومع هذا كله لم تعترف مصر بهذا الحق للمرأة مع قيامها الآن بطلب المساواة بالرجل وإدلائها بالحجج التى تثبت مقدرتها على القيام بأعماله، وأنها ليست أقل خبرة ومقدرة بل أكثر ذكاء من الأجنبيات اللاتى تمتعن به

كيف تحرم المصرية من حقها وقد أثبت الزمن أنها تستطيع القيام الآن بغالبية الأعمال التى يقوم بها الرجل على أتم وجه، فأصبحت المحامية والطبيبة والأديبة والمدرسة وهى الآن تسير فى طريق الهندسة والزراعة فلم لا تكون الناخبة أيضاً ؟

كيف لا نساويها بالرجل وقد سويت به فى ميدانى الحرب والسلم فروسيا قد كونت فرقاً بأسرها من النساء لاستخدامها وقت المحن وتركيا قد علمت فتاتها فن الرماية وفى أمريكا وإنجلترا قامت الفتاة بالعمل فى المصانع وكانت هدفاً للأخطار فلم تبالى، كما قامت بالتضميد والمواساة ولم تعبأ بالتعب والشقاء، وها هوذا الاتحاد السوفيتى قد أنشأ الآن ستين ألف مطعم ليوفر على المرأة الروسية الوقت والمجهود اللذين يبذلانهما لطهى الطعام لكى يتسع الوقت ويفسح المجال أمامها للعمل فى المصانع، فلم تسلب المصرية حقها وهى لا تقل قدرة وقوة عن هؤلاء الأجنبيات بل تفوقهن ذكاء ؟

كيف تحرم المرأة من ذلك وهى تدفع الضرائب وتخضع لقوانين البلاد وتعامل كالرجل سواء بسواء ؟ !

وأما إن كان هناك من يدعى أنه لا تستطيع القيام بمباشرة حق الانتخاب على الوجه الصحيح وأن ليس لها — كالرجل — الكفاءة التى تؤهلها للتمييز بين أحقية هذا المرشح أو ذاك بالفوز وأنه مهما وصل الرجل إلى درجة كبيرة من الجهل فإنه باختلاطه بالناس فى المقهى أو مقر العمل وسماعه هذا يتكلم وذلك ينتقد، تتكون عنده روح

الرجل فى مجلتنا

هذه المجلة خاصة بالسيدات، وطابعها طابع نسائى ملحوظ، وقد أرسلت لنا كثيرات من قارئاتنا يلفتن نظرنا الى شىء هام، هو ان البيت الذى يقتنى « بنت النيل » يعنيه ان يرى فيها كل ما يهم البيت وأصحابه، وأننا قد عنينا بالسيدة وشؤونها وطرقنا أحياناً ما يخص الأطفال من طعام أو لباس أو دواء، ولم نفكر جدياً فى شؤون الرجل الذى يقيم هذا البيت ؛ وفى هذا كتب إلينا قراء كثيرون، وعلق بعضهم أنهم هم الذين يدفعون القروش الخمسة ! وأنهم يحملون « بنت النيل » من البائع الى البيت ! وأنهم أصبحوا بذلك أصحاب حق فى هذه المجلة التى أهملت وجودهم ولهم فيها نصيب موفور . . .

وقد أدينا فعلا واجبنا نحو الرجل بتخصيص بعض الصفحات لشؤونه كما لاحظ القراء.

وعلى أى حال فنحن حين نعنى العناية كلها بشؤون سيداتنا وأولادنا نقدم للرجال نماذج طيبة من البيوت المصرية فيأنسون إليها منشرحى الصدور سعداء النفوس.

فبراير ١٩٤٧

الثمن ٥ قروش

والمام بالأمور السياسية ، إلى هـذا أقول إنى لا أقصد منح هـذا الحق لكل مصرية وإنما أود أن تتمتع به المتعلمة المثقفة التى تستطيع انتخاب أكفأ المرشحين لإدارة شؤون البلاد .

وإن كان هناك من يدعى أن حياتنا الاجتماعية وعاداتنا وتقاليدنا تمنعها من ترك البيت وهو المكان المخصص لمزاولة نشاطها وأن فى تركها له للاشتغال بالأمور السياسية أو غيرها هدم لكيان الأسرة وهى الخلية التى من مجموعها يتكون المجتمع ، إلى ذلك المدعى أقول إن الانتخاب ليس أمراً يومياً يستدعى خروج المرأة كل يوم ، ولكنه ساعات معدودات من يوم معين كل خمس سنوات إلا إذا احتاج الأمر إلى أقل من ذلك ، وأنه ليس على المرأة إلا أن تضع صوتها فى صندوق الانتخاب وهى سائرة فى طريقها إلى السينما أو البيت أو السوق . وإلى من يقول إن الدين حائل بين النساء وخروجهن للاجتماع فى الأماكن العامة واختلاطهن بالرجال ، إليه أقرر أن الحياة قد تغيرت عن ذى قبل وأنه ما دمنا قد سمحنا لنسائنا برفع الحجاب والذهاب إلى دور الخيالة والمسارح والاختلاط بالرجال فى القطار والسيارة والمطاعم وغير ذلك فلم لا نسمح لها أيضاً بهذا الاختلاط فى أثناء إعطاء صوتها؟

سيرى إذن أيتهـا المصرية فى طريقك ودافعى عن حقوقك المغتصبة وتيقظى دائماً ، فان النصر لك قريب وإنى ما زلت مدافعاً عنكن

فى بنت النيل يا بنات النيل

اشتراك الكتكوت

ص

فى مصر ٥٠

فى الخارج ٦٠

١ ش ابن ثعلب — قصر النيل

ت ٥٨٤٦٣ — ٤٩٦٦٨

هنا وهناك



من لا يدفع حسابه سجن وغرامه



عقاب الفرداتى ن يدفع له المتفرجون



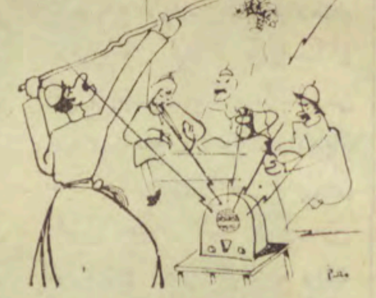
من يخترق خطوط المترو سجن وغرامة



تنفيض الأثاث مباح بالرغم من القانون !



من يسحب حيواناً غير أليف سجن وغرامة



وجد الراديو عندنا لإقلاق راحة السكان !



من يخترق استعراضاً للجيش سجن وغرامة



كلاب لا ينام من نباحها الجيران !



من يسخر بالكمسارى سجن وغرامة



« النيلة » على « الكارو » فى القاهرة

مخالفات لها نظير

فقد الشهية بين الأطفال

للدكتور نور الدين طراف

ليس هناك موضوع أكثر إزعاجا للأمهات وأدعى لشكواهن من فقد شهية الطفل ورفضه أن يتناول طعامه كما تريد له أمه وليس هناك موضوع يجابه طبيب الأطفال دائماً أبداً كلما دخل منزلا أو كلما حمل إليه طفل كهذا الموضوع الذى يطلب فيه نصحه ورأيه وليست هناك مشكلة ، الأم هى المسئولة الأولى عنها كما أنها الشاكية الأولى منها كهذه المشكلة

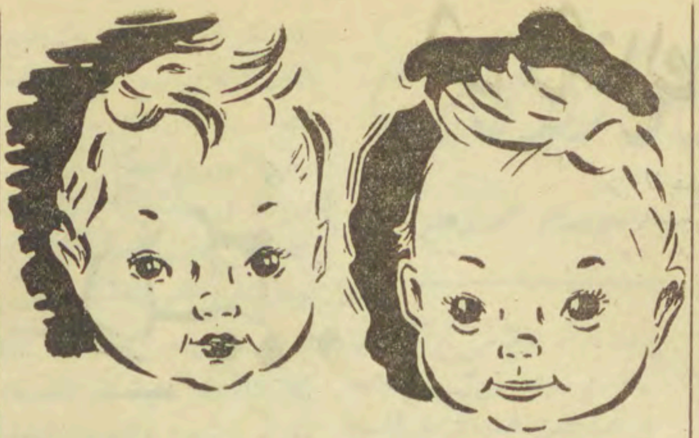
وليس رفض الطعام أوفقد الشهية مرضاً في أكثر الأحيان وإنما هو سوء تدبير وجهل فى معاملة الطفل وتبدأ هذه المشكلة فى الظهور عند الأطفال ابتداء من عامهم الثانى

فالطفل فى عامه الأول لا يرفض عادة أن يرضع إلا إذا كان غير جائع أو بفمه التهاب أو بلثته بعض الحالات التى تسبب ألماً كالتسنين وكلها حالات قابلة للعلاج .

أما بعد الفطام وحينما يصبح الطفل معتمداً على غذاء خارجى فان أكثر ما يدعوه لرفض الطعام هو العناد المتسبب عن الخطأ فى معاملته ورعايته ، إن أوقات تناول الطعام للطفل يجب أن تنظم بدقة منذ البداية ويجب أن تنظر الأم لهذه الأوقات كما تنظر إلى غيرها من شئون الطفل العادية مثل أوقات النوم أو أوقات الحمام فلا تعطيها أكثر مما تستحقه من اهتمام ، فان أى اهتمام أو قلق زائد تظهره الأم للطفل حول طعامه انما تهيء له فرصة الإحساس بأن قابليته للطعام مسألة تثير كل هذا الاهتمام ، ونفس هذا الشعور يحفزه دائماً لأن يحاول ابرازه والتمتع به .

وليكن معلوما لمن يحيطون بالطفل

[البقية على صفحة ٤١]



الطفل المبتسر ..

للدكتور مصطفى الديوانى

١ ــ أى الذى يولد قبل الأوان ضعيفاً هزيلا قبل ان يتزود للرحلة الطويلة التى تنتظره عند باب الحياة استهوته مباهج الدنيا وأنوارها الساطعة وصخبها الدائم فقال مالى أنا وسكون دونه وحشة القبر وفضاء أضيق من سم الخياط وحياة ليس فيها سوى عويل على أمى المضيافة السمحه التى لا تكل ولا تمل ، ولكنى لفرط خجلى أريد احتصار الرحلة فأعفيها مؤونة حملى واستضافتى وأشق طريق الحياة بيمنى ويسارى ..

٢ ــ وهكذا يصل الرحالة الهزيل إلى عالم ظنه حلماً جميلا فاذا به كابوس مخيف . عالم ظنه مليئاً بالمسرات فاذا به محشو بالمفاجآت .. نور بعد اظلام ولكن أى نور ! انه بريق يخطف الأبصار ! وفضاء بعد ضيق ! ولكنه فضاء يكتم الأنفاس . ترى ماهى فرصته للاستمرار فى الكفاح طبيعى أن هذا يختلف ويتفاوت مع شدة ضعفه وحسب وزنه . فنحن نعرف أن هناك ثلاث درجات من الضعف الخلقى . أولها الضعف الخلقى البسيط عندما يزن الطفل من اثنين كيلو ونصف إلى ثلاثه كيلوجرامات والشديد عندما يزن الطفل من اثنين كيلو إلى اثنين ونصف كيلو جرامات والخطر عندما يزن الطفل أقل من كيلو جرامين وطبيعى أنه كلما كان نقص الوزن شديداً كلما كانت فرصة بقاء الطفل على قيد الحياة ضئيلة . ونصف الأطفال المصابين بالضعف الخلقى الشديد والخطر يموت فى الأسبوع الأول من العمر والاطفال الذين يزنون كيلو جراما واحداً أو أقل لا يعيشون أبداً مهما بذلنا من جهد فى العناية والرعاية . والأطفال الذين يولدون فى الشهر الثامن من الحمل يعيشون بنسبة أكبر من المولودين فى الشهر السابع وذلك عكس ما يعتقده العامة

٣ ــ أما أسباب الولادة قبل الشهر التاسع من الحمل فقد تكون نتيجة وقوع الحامل على الأرض فجأة أو الاصابات التى تقع على بطن الحامل أو الانفعالات الشديدة أو لبس الأحزمة الضاغطة على البطن لإخفاء معالم الحمل ، أو مرض الأم أثناء الحمل بالزهرى أو السل الرئوى أو الأمراض المعدية الحادة كالتيفود والالتهاب الرئوى أو الانفلونزا الشديدة أو تسمم الأم من تعاطى المشروبات الروحية أو المورفين أو من تسمم الاكلمبسيا .

[البقية على صفحة ٤٢]

اعتنى بشعرك

للدكتور حسن سيف النصر

فى دنيا الشعر عجائب يقف الإنسان منها متسائلاً ما هذا ؟ ويقف منها الطبيب حائراً كيف كان هذا ؟ وإنها لعجائب تنتظر التفصيل .

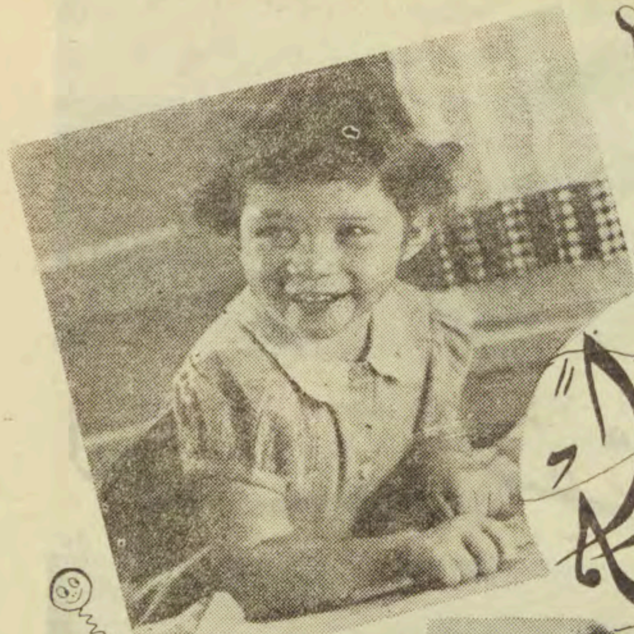
العجيبة الأولى :

فهذا الذى يسمونه عادة (الشعر المقصوف) وتعبيره الطبى الشعر المنقسم الأطراف فهذا الشعر نجده دائماً ناشفاً وضعيفاً وإذا تأملنا أطرافه وجدناه منقسما إلى جزئين أو عدة أجزاء .. فما سبب هذا التقصيف ؟ معناه يا سيدتى إنك لا تتمتعين بصحة طيبة ويرى بكثرة بعد الحميات وفقر الدم والتسمم البطىء ويوجد عادة فى الشعر الطويل

ولكن الذى أريد أن ألفت النظر إليه أن هذا الشعر المنقسم نراه الآن كثيراً نتيجة لصبغة الشعر وكثرة الغسيل والبرافنت والتمشيط بقسوة وشدة أو أن نلويه بدون رحمة أو شفقة . . وبالطبع يمكن أيضاً للميكروبات أن تحطم الشعر وتفصله عن أجزائه الأخرى ولكنى هذا السبب لا يهمنا لأن هذا واقع فى اختصاص طبيبك .. وما علاج هذه الحالة ؟ من الخطأ يا سيدتى أن تعتقدى أن مقويات الشعر تفيده أو أن الكهرباء تحد من نشاط هذا الانفصال أو ان البرافنت بما فيها من حرارة وبخار وعقاقير كاوية تصلح من شأن هذا الشعر المكدود . . ونصيحتى إليك ألا تغسليه كثيراً لأن الصابون يحطمه ويؤذيه وادهنى هذه الأطراف بالزيت ودلكى رأسك بالزيت واستعيدى صحتك العامة . .

[البقية على صفحة ٤٠]

الرياضة







١ — لا تعاملى طفلك بالشدة والإرهاب ، كونى له خير مرشد وصديق وكونى على اتصال دائم بنفسيته .

٢ — علمى طفلك الثقة والاعتماد على النفس وربيه على العمل والجهاد حتى يشب ناجحاً متكاملا



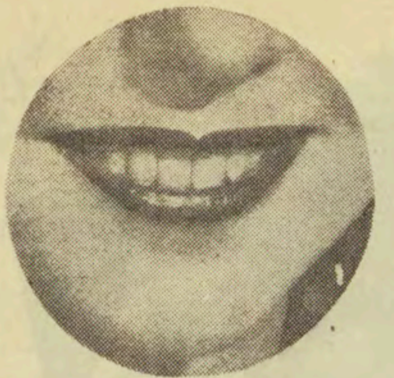
٣ — الحركة تكسب طفلك صحة وحيوية .. فلا تضيق عليه الخناق بل دعيه يلهو ويلعب كما يحب ويشاء .

٤ — أعدى لطفلك ألواناً من الألعاب اللطيفة المسلية .. فالرياضة عامل أساسى فى نموه وتكامله .

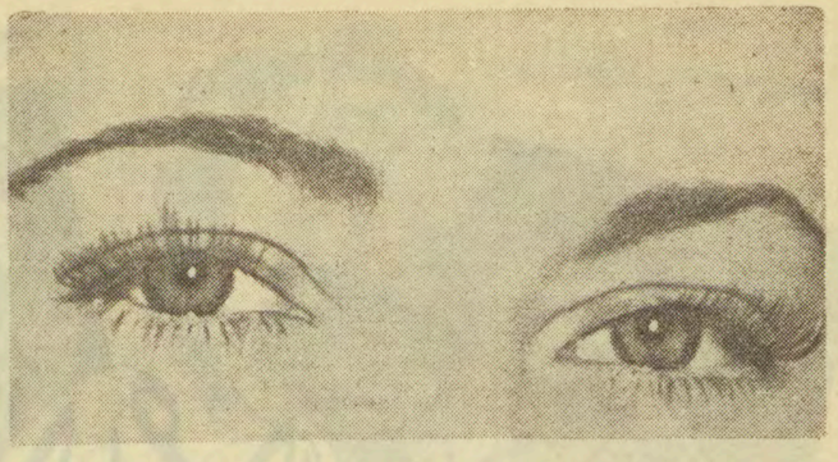
٥ — اعتنى بغذاء طفلك وأعدى له طعاماً لذيذاً حتى يقبل عليه فى مرح وشهية .







١ — عاطفية كالبحر الصاخب الذى تتطاحن فيه أمواج من العواطف الملتهبة تميل إلى النظام ولكن حياتها مجموعة من المتناقضات والمفارقات .



لغة الشفاه



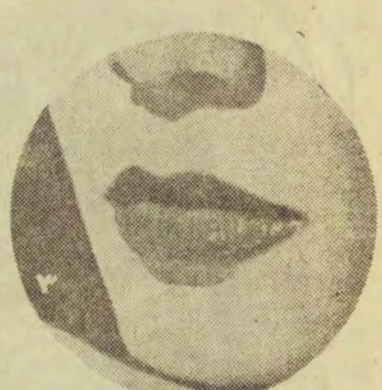


٢ — قوية الإرادة تميل إلى السيطرة شديدة الحرص ولن تخطو خطوة دون بحث وتفكير ! طيبة القلب ولكنها جامدة الشعور ضعيفة الإحساسات .

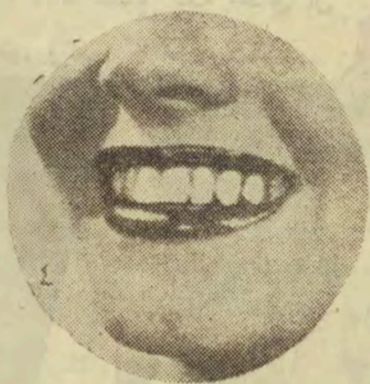
عينا المرأة فى نظر الشاعر يفصحان عن خبايا نفسها وحقيقـة مشاعرها . . هما يتكلمان فى رأيه فى صمت بليغ ويبنان عمـا يختلج فى قلبها من حب وهيام ورفق وحنان . .

أما عالم النفس فيرى أن شخصية المرأة تنطبع على شفتيها فالغليظة تدل على القسوة وغلظة القلب والشفة الرفيعة تدل على الحساسية ورقة الشعور . .

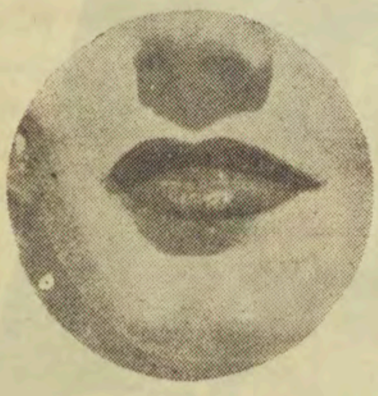
وإلى القراء نماذج مختلفة تكشف لنا عن شخصيات متباينة . .



٣ — طيبة القلب كثيرة الصبر واسعة الصدر ولكنها قليلة الخبرة والتجارب .. سلسة القياد سريعة التأثر وينقصها الكثير من الحذر والحيطة .



٤ — مرحة . . كثيرة التفاؤل ولكن كثيراً مايختل حسابها وتصطدم بالحقيقة المرة . . تميل إلى الاجتماع والتزاور ولكنها عديمة الفراسة وقلما تفرق بين عدو وحبيب .



٥ — كثيرة النشاط والحركة تميل إلى السعى والجهاد .. طموحة .. واسعة الأفق كثيرة الآمال ولكن تعوزها الحيلة والاتجاه السليم . .

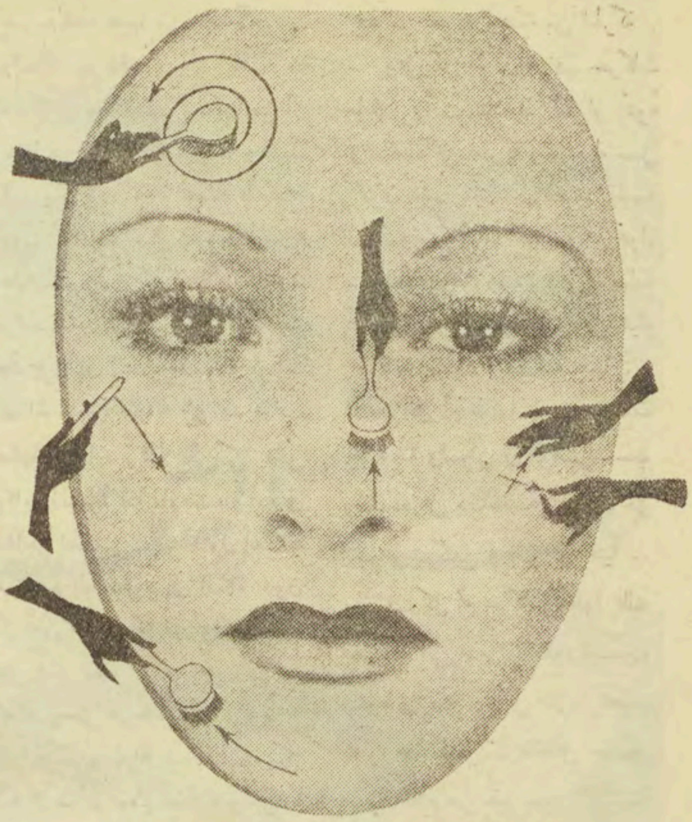
الطفل مرشد الام ...

على الأم أن تدرك أن الحركات لها شأن كبير فى نمو الطفل وتقويته وتطوراته من دور الطفولة البحتة إلى دور النمو والإدراك . وعليها أن تترقب هذه التطورات الداخلية التى تغير من تفكير الطفل وحركاته حتى تتمكن من الوقوف على رغباته والاستجابة إلى طلباته . . وقد لاتدرك الأم فى معظم الأحيان معنى هذه الحركات التى تشير إلى نمو الطفل ويتبع ذلك عدم فهمها لنفسية الطفل ومقاومتها لتطوره الطبيعى .. ولأضرب بذلك مثلا بسيطاً . . إذ قد رأيت أماً تلبس طفلها المريلة وتحاول تزريرها وكلما أنامته على ظهره انقلب على بطنه قبل أن تفعل شيئاً . . وأخذت الأم تعيد الكرة من جديد وتضع طفلها رغم أنفه على ظهره وينقلب الطفل على بطنه وهو يبكى احتجاجا على ذلك .. حدث كل هذا دون أن تفهم الأم مغزى حركة الطفل ولو فعلت لاراحت أعصابها ولوفرت على طفلها مشقة البكاء .

الواقع إن هذا الطفل قد تعلم حديثاً أن ينقلب على بطنه ولقد شعر فى قرارة نفسه برغبة ملحة فى الاتيان بهذه الحركة ولقد حال جهل أمه عن تحقيق رغبة ملحة فى نفسه فأخذ يبكى وأخذت الأم ترغمه على الانقياد لها دون أن تعلم أنها بذلك تحول دون نموه وتمنعه من التدرب على الحركات الجديدة التى يعلمها . . ولو لاحظت الأم حركات طفلها لعرفت نفسيته وتطور تفكيره ولأعانته على تحقيق رغباته وهيأت له مجال الحركة والنمو.

إن حركات الطفل تلقى ضوءا كبيراً على نفسيته ولو لاحظتها الأم وفهمت معناها وعملت على تشجيع حركات النمو وأعانته على اتقانها لأفادت طفلها وأراحت نفسها . . وقد يعرض الطفل أحيانا عن الرضاعة رغم جوعه . . وقد تحتار الأم فى أمره وتظن ان إعراضه هذا ناتج عن عيب فى اللبن نفسه فقد يكون ساخناً أو بارداً أو قليل السكر إلى غير ذلك . . ولو أدركت الأم نفسية طفلها ولاحظت حركاته لعرفت أن الطفل لم يضرب عن الطعام إلا لأنها قد حالت دون وصوله إلى شئ يسعى إلى اجتذابه واعترضت سبيل رغبته الملحة إلى لمس شئ معين يإمساكها بذراعيه وهى ترضعه ... وإدراك الأم لتطور أخلاق الطفل ونفسيته يريحها ويوفر عليها نفقات الطبيب . . ولقد زارتنى فى عيادتى إحدى الأمهات وشكت إلى من كثرة بكاء طفلها وقد عللت ذلك بأنه يشكو من ألم أو مغص لاتدرى سببه ! . . . ووضعت الطفل أمامى على سرير صغير وأخذت أراقب حركاته .. فإذا به يمسك بقضبان السرير ويجذب نفسه واقفاً على قدميه .. وهنا افتر فاه عن ابتسامة ملائكية . . ولم تتحمل ركبتاه الصغيرتان ثقل جسمه فأراد أن يهبط ليجلس على السرير ولكنه لم يتمكن فأخذ يبكى بكاء مريراً . . وأتت أمه إليه وظنت أن الألم قد عاوده فأجلسته على السرير وحاولت إسكاته بإحدى الألعاب . . ولم يعبأ الطفل باللعبة ووقف على رجليه مرة أخرى وعاد إلى البكاء حينما شعر بعدم إمكانه على الهبوط . . حدث كل هذا ولم تفهم الأم سبب بكائه ولا مغزى حركاته ولو عرفت معناها لأدركت أن طفلها قد دخل فى طور جديد وتعلم حركة جديدة وهى الوقوف على على رجليه وقد أصبح يلذ له أن يدرب نفسه عليها من حين لآخر .. ولكنه مع ذلك لم يبلغ بعد درجة التكامل والنمو التى تمكنه من أن يهبط دون مساعدة خارجية ولهذا فهو يبكى لأن أمه لم تفهمه فأجلسته دون أن تساعده على الهبوط وتدربه عليه . . ولو ركزت الأم جهودها وعمدت إلى فهم حركات الطفل وترجمتها إلى المعانى المقصودة لوفقت إلى استجابة طلباته التى قد يصعب عليها فهمها . . فمثلا قد يبكى الطفل بكاءاً مستمراً إذا ماوضعته أمه فى الحاجز الخشبى وقد تحاول إسكاته ثم تعيده إليه فيعود إلى البكاء دون أن تفهم سبب بكائه.. ولو لاحظت تطورات الطفل وحركاته لأدركت أنه قد تخطى مرحلة السكون ونزع إلى الحركة والحرية . . فهو يبكى لأنه يريد أن يحرك عضلاته وأطرافه وهو يشعر بأن هذا الحاجز الخشبى يحد من حريته ويمنعه من الحركة .

وعلى كل أم أن تراقب حركات طفلها وأن تلاحظ أطوار نموه وتساعده على الحركة وتهيىء له سبل التمرين عليها دون أن تضيق عليه الخناق وتضع أمامه العقبات التى تحول دون نموه وتطوره .. وعلى الأمهات أن يحذرن من إجبار الطفل على القيام بحركات لايقوى جسمه عليها . . لتشجع كل أم طفلها على تعلم حركات جديدة ولكن فى الوقت المناسب ولتعوده على مضاعفة مجهوده حتى ينمو ويتكامل ويصير قويا فتياً .. ولتراقب كل أم حركات طفلها تلك الحركات التى تشير إلى تطور تفكيره ونموه ولتجعل وسائل التربية تتطور بتطور تفكيره . . فالطفل خير مرشد للأم عن خير سبل التربية وأنجعها . .



البرد في خدمة جمالك

تنهال علينا الخطابات هذه الأيام وفي معظمها هذه اللهجة الحزينة : « إن أنفي أحمر ، ووجهي شاحب ، وبشرتي جافة مجعدة .. فما العمل ؟ »

أول ما يجب أن تهتمي به هو وجهك ، هذا الجزء من جسمك الأكثر تعرضاً للبرد . ولا شك أنك تعرفين أن أول واجباتك نحوه هو تنشيط الدورة الدموية بما يبعث الحياة فيه دائماً . فعليك إذاً أن تقومي بالعمليات الآتية :

التنظيف بالفرشاة

اشتري من أحد محلات الروائح المحترمة فرشاة خاصة ، مستديرة ناعمة ، طويلة الشعر ، ذات يد تمسكينها بها .

اغمسي هذه الفرشاة في ماء ساخن جداً ، بقدر ما تحتمله بشرة وجهك ، وضعي عليها كمية وفيرة من الصابون ثم فرشي وجهك بقوة ونشاط دون أن تخدشي البشرة ودون أن تحركي عضلات وجهك . والمهم أن تفرشي بطريقة دائرية ، أي كأنك ترسمين دوائر تبدأ :

ا — من وسط الجبهة إلى أسفل الخد الأيمن .

ب — من وسط الجبهة إلى أسفل الخد الأيسر .

حـ — من أرنبة الأنف إلى أعلاه بين العينين .

د — كل ناحية من الأنف (كل خيشوم) .

هـ — كل خد من الذقن إلى ما قبل الأذن ثم من طرف الأنف إلى الشمال واليمين في خط مستقيم .

وحاذري من تفريش المقلتين أو ما تحت العينين . بل عليك بغسلهما بالصابون برقة بقماش خفيف . ثم اشطفي بماء ساخن جداً ، ثم بماء بارد جداً .

ولا تحاولي قط أن تقومي بتدليك وجهك بنفسك ، فان عملية التدليك يجب أن يقوم بها إخصائيون أو إخصائيات .

تحريك الدم

وهذا يكون بسلسلة من أعمال « التقريص » السريعة تقومين بها ممسكة بشرتك بين أصبعي السبابة والوسطى ولكن حاذري أن تحركي أية عضلة من عضلات وجهك أو شد جلدك أكثر من اللازم . أما التقريص فيبدأ :

ا — من وسط الجبين إلى أطراف الوجه بمحاذاة الفم .

ب — من طرف الأنف إلى مبدئه (بيد واحدة) .

حـ — بطريقة دائرية من بين الأنف إلى طرف الوجه الأيمن

د — من طرف الذقن إلى ماقبل الأذن .

وعليك بعد ذلك أن تضربي وجهك ضرباً خفيفاً بواسطة خشبة صغيرة تباع في معاهد التجميل لهذه الغاية ويكون اتجاهك نفس اتجاه التقريص .

بعد هذا ادهني وجهك بكريم مغذ للبشرة ، من صنف جيد ، تتركينه على وجهك وقتاً طويلاً بعد هذه العمليات

لا تخرجي قط دون أن تحمي وجهك بكريم دهني يوضع تحت البودرة أو الروج

وإليك نصيحتنا الأخيرة : حاولي أن تخففي التواليت (الماكياج) في الشتاء .

فإن أحمر الخدود ينقلب إلى لون بنفسجي عند ما يكون البرد قارساً ويغير شكل وجهك إلى شكل قبيح بينما يستطيع تورد الأجزاء البارزة من وجهك توردا طبيعياً كالجبين أو الأنف أو الخدين أن يظهرك أكثر نضارة وأصغر سناً

جمال المرأة

كل صباح

١ — نظفي وجهك بقطعة من القطن المبللة بماء التليو وأما إذا كانت بشرتك دهنية فيحسن إستبدال ماء التليو بماء الورد المضاف إليه القليل من الكحول

٢ — إعملي كمدات باردة على عينيك لمدة دقيقتين وذلك لكي تنشط أنسجة جفنيك ولا ترتخي عضلاتهما



كل مساء

١ — أزيلي ما بوجهك من مساحيق .. إغسليه جيداً بالماء الدافئ والصابون النقي

٢ — نظفي بشرتك بالأكسجين ثم دلكيها بكولد كريم منعش

٣ — مشطي شعرك وأزيلي ما به من غبار . فرشيه جيداً بفرشتين جافتين وحركي يديك في إتجاهات مختلفة ومتضادة



كل شيء



كل أسبوع

١ — قلمى أظفارك ونظفيها وضعى عليها أ كلادور لاميه براق

٢ — إفعلى ماسك لوجهك مكوناً من بياض البيض المربوبة

٣ — فرشى بشرتك جيداً بفرشاة ناعمة خاصة لذلك محركة يدك فى اتجاهات دائرية

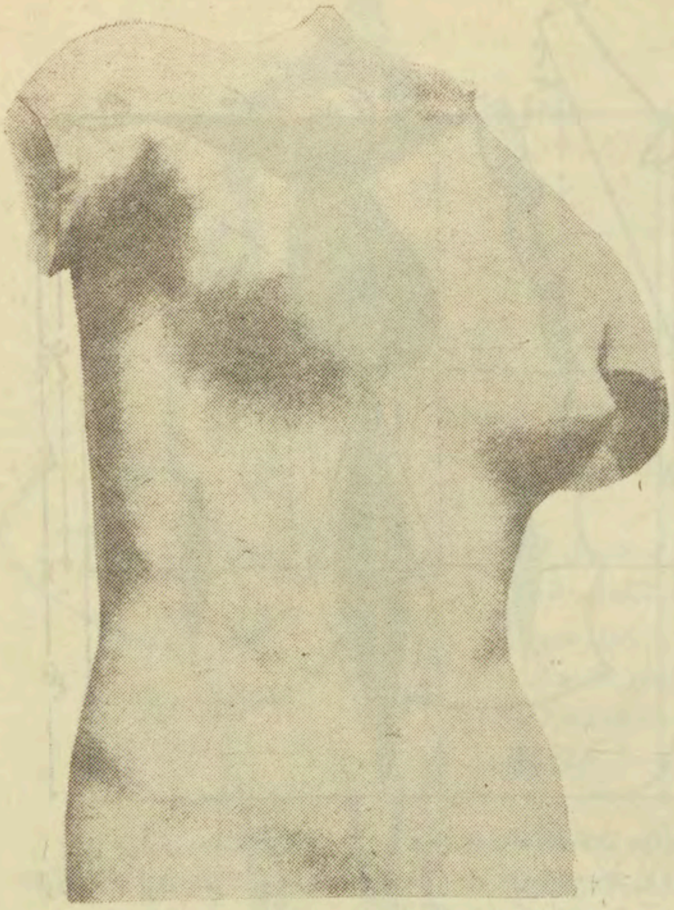


كل شهر

١ — أريحى جسمك بالنوم فى السرير ثم أريحى معدتك باتباع رجيم يومى خاص . تناولى عصير الفواكه والخضروات وأريحى أعصابك راحة تامة

٢ — إعملى مكمدات باردة لوجهك ومن المستحسن تدليك بشرتك بقطعة من الثلج الملفوف فى خرقة ناعمة

٣ — إغسلى شعرك جيداً بماء الورد ودلكى جلدة رأسك ومنابت شعرك جيداً بأطراف أصابعك



اعتنى بجمال صدرك

يعرف بعض الإخصائيين الجمال بأنه انسجام وتوافق أجزاء الجسم بعضها مع بعض ، هو الصحة التى يتمتع بها الإنسان صحة النفس والجسم وقد ظهرت أخيراً نظرية طبية جديدة تقول إن الثدى هو بارومتر الصحة ويضيف أصحاب النظرية إلى هذه العبارة قولهم إن العناية بصحة الثديين واجبة .

ولكى تعرفى حالة صدرك يمكنك أن تقومى بالتجربة الآتية : إثنى كوعيك وارفعى ذراعيك أفقياً ، ضعى يديك فوق صدرك وانظرى جانباً فى المرآة . فإذا كان صدرك متهدلا تحتم عليك أن تتبعى العلاج الآتى :

قد يكون سبب ضعف ثدييك الاضطراب فى الغدد لذا وجب عليك أن تتناولى أغذية تحتوى على هرمونات وفيتامينات . راقبى ما استطعت حالة صدرك وخاصة نحو ثديى بناتك ولا تحجمى عن استشارة أحد الأطباء إذا لاحظت بطئاً فى هذا النمو .

ولكى تقوى بشرة الثديين إغمسى اسفنجة فى ماء بارد واعصريها عليهما باشرى هذه العملية كل يوم وخاصة بعد حمام بالماء الساخن . ومن المستحسن أن تدهنيهما بعد ذلك بمحلول قابض للمسام .

لتقوية العضلات وألياف الثديين قومى يومياً بعمل بعض التمرينات الرياضية .

١ — استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك جيداً . إثنى ساعديك واحملى بكل يد ثقلا . ارفعى هذا الثقل إلى أعلا . كررى هذه العملية ثلاث أو أربع مرات وزيدى عدد المرات إلى أن تصلى إلى اثنتى عشرة مرة .

٢ — قفى معتدلة القامة ضامة قدميك . اتكئى بيديك على منضدة وابعدى ما استطعت قدميك عنها كما هو ظاهر فى الرسم وافردى ساقيك بحيث يكون جسمك محمولا على ذراعيك . ارفعى صدرك عن المنضدة بفرد ذراعيك ثم عودى بطيئاً إلى وضعك الأول . ابدئى بأربع مرات ثم زيدى عدد المرات إلى اثنتى عشرة .

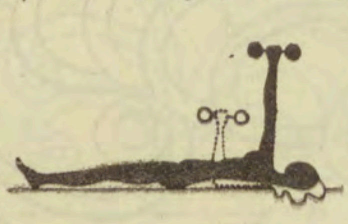
التدليك : لتنشيط دورة الدم دلكى صدرك بكريم مغذ أو بكريم يحتوى على هرمونات واعلمى أن تدليك الصدر من الأمور الصعبة . دلكى صدرك من أسفل إلى أعلا ثم بحركة دائرية حول الحلمة .

السوتيان : يجب أن تلبسى السوتيان فهو يساعد الثديين على تحمل الاهتزازات التى يتعرضان لها فى غدواتك وروحاتك وحاذرى من حصرهما والضغط عليهما بسوتيان ضيق .

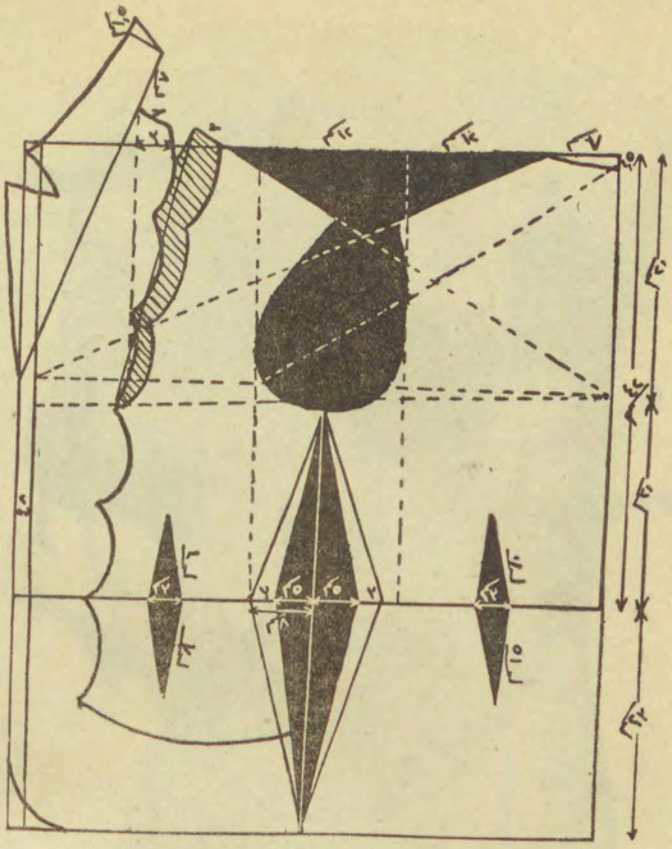
ابدئى بالعناية بجمال صدرك منذ الصغر حتى توفرى على نفسك مشقة الالتجاء إلى جراحى التجميل عندما تتقدم بك السن .



٢



اصنعي بنفسك رداءً كاملاً



ابحثى عن قماش معتدل الثمن وجميل اللون يلائم لون شعرك وبشرتك وبعد الانتهـــاء من شرائه بادرى باهتمامك عما يزيد القماش حسـناً وهو الموديل الذى يجعلك أنيقة ويدل على حسن ذوقك فى ملبسك واختارى مايليق بك دائما من الموديلات .

وعلى هذه الصفحة ترين موديلا جميــلا لتايير لطيف جمع بين الأناقة والبساطة وإليك كيفية عمل الباترون له وكيفية قصه وكيفية وضع الرسمة

(١) طريقة تفصيل الجونيله : قد سبق شرحها فى الأعداد السابقة وهى بسيطة جداً .

(٢) طريقة قص الجاكيت وعمل باترون لها .

أظنك تتذكرين ياسـيدتى أننا شرحنا لك كيفية عمل باترون أساسى فى الأعداد السابقـة — فهو نفسه الذى ستحتاجينه فى قص الجاكت وهانحن نوضحه لك مرة أخرى —

(٣) خذى دوران صدرك ؟ : ثم دوران وسـطك ؟ : ثم دوران أكبر حجم ؟ : ثم طول الجاكت من الكتف إلى الطول المراد ؟ : ثم طول ظهرك ؟ : ثم طول الجاكت أيضاً من الخلف ؟ .

ملحوظ : (الطول الذى سيكون من بعد الوسط يستحسن أن يكون بمقدار ٢٣ سم) والآن يمكنك عمل الباترون الأساسى كما هو موضح لك

المقاسات التى سيعمل عليها هذا البترون هى (ويمكنك تكبيره حسب مقاسك)

دوران الصــدر ٩٦ ÷ ٢ = ٤٨ + ٣ = ٥١

دوران الوسط = ٧٠ =

دوران أكبر حجم = ١٠٠ =

طول الظهر = ٤٢ + ٢٣ = ٦٥

طول الجاكت من الأمام ٤٣ + ٢٣ = ٦٦ .

طول الكم ٦٠

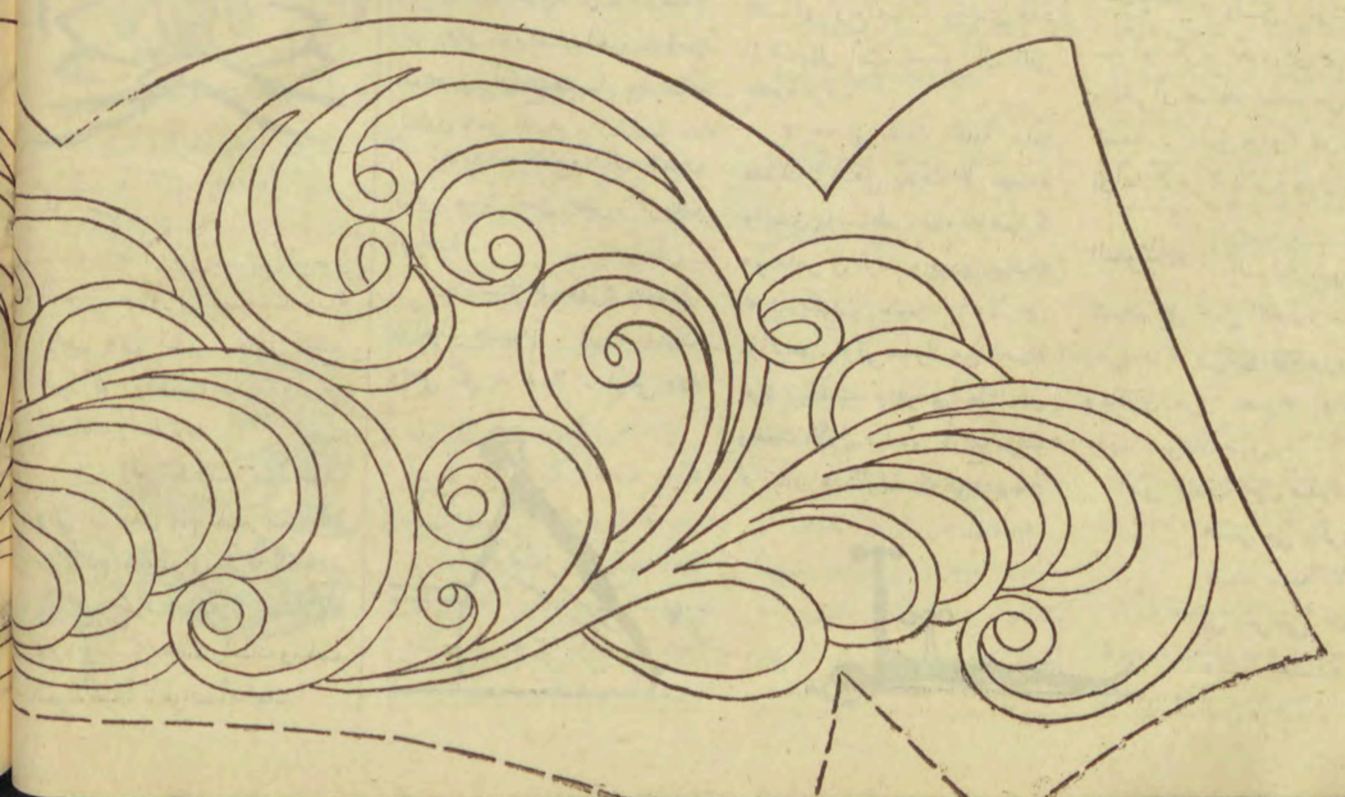
دوران الكم ٣٦ + ٤ = ٤٠

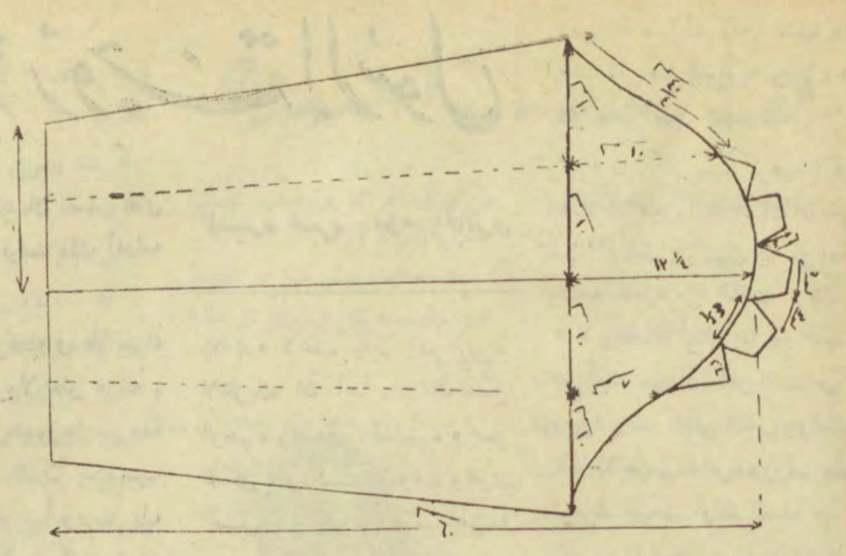
الاسورة ٣٠

خذى المقاسـات اللازمة لعمل النصف الأعلى للباترون (الكورساج) وزيدى على الطول مقدار ٢٣ سم وهو طول الجاكت من بعد الوسط ثم ارسمى القصة على الباترون كما هو مبين لك ويمكنك تصريف البنسة فى القصة بالشكل الموضح بالرسم .

وأما عن البنس التى فى وسط الجاكت من الخلف والأمام — زيدى مقدار ٣ سم خارج الوسط للبنس من الجانبين ..

ولعمل الكول شال طريقة سهلة وبسيطة — وهى أن ترسمى على الباترون الكول المرسوم بالموديل وبعد ذلك تنقلى الرسمة (تشفيها)





على الجهة الاخرى وترتفع بمقدار ٧ سم وهى حردة الرقبة الخلفية وتزيدى على مقدار الجزء الذى سيركب على حردة الرقبة الخلفية مقدار (٥ر١سم) وهو موضح لك بالرسم أيضاً . .

وبعد الانتهاء من عمل الباترون قصيه على هذا الشكل .

(٣) طريقة تفصيل الكم — والمقاسات اللازمة له .

الطول ١٠ — دوران الكم ٣٦ + ٤ = ٤٠ عرض الاسورة ٣٠

(٤) وأما الكلفة وهى الرسمة التى بصدر الجاكت فقد بيناها لك ياسيدتى مكبرة بحجمها المراد ، ويمكنك الآن أن تضعى هذه الرسمة فى الجزء الأمامى من الجاكت كما هو مبين لك والرسمة كما سبق فى غاية من الوضوح وضعيها على الجاكت بهذا الحجم

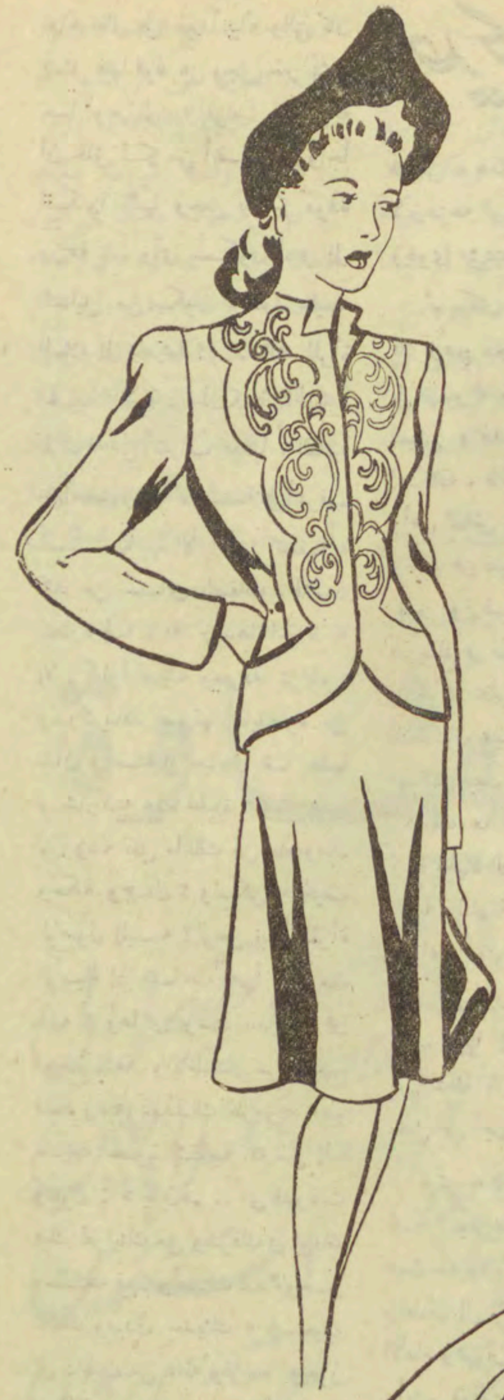
وأما عن طريقة شغلها ، فإليك عدة أفكار .

(١) يعمل بالسوتاج ويكون لونه مناسباً وملائماً للون القماش وقد يحتمل أن يلبس هذا التايير صباحاً وبعد الظهر ..

(ب) وأما لو أردت ياسيدتى أن يكون التايير لبعد الظهر فيمكنك أن تشتغلى الرسمة بالترتر أو الخرز

(ح) يحتمل أن تطرز هذه الرسمة بغرزة زخرفية بسيطة كغرزة الظل (جفرية) بلون آخر يليق بالقماش وبلونه وكذا يمكنك أن تطرزيه بغرزة الكوردونه أو ترسليها لأى محل لتطرزها

(البقية على صفحة ٣٤)





خديجة زوجة الرسول

للسيدة عنبرة سلام الخالدى

هذه الزوجة المثلى التى كانت أولى نعمائه تعالى على خير أنبيائه والتى كان يتمثل فيها قوله عز وجل خير تمثيل حينما أوحى الى نبيه بقوله : ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة ... وأى سكون أدعى الى التدليل من سكون الرسول عليه السلام الى خديجة ؟ . . تلك المرأة الحسيبة المثرية ، الحكيمة الجميلة ، المرموقة من أشراف قومها ، المتأبية على أعظمهم جاهاً ، الممتنعة على أعرقهم حسباً .. تأتيها الأنباء بما اتصف به محمد من سامى الصفات ، فترسله بتجارة لها ، فلا تزيدها الخبرة به إلا إكباراً لصفاته ومعرفة بمزاياه ، وتدرك بنافذ بصيرتها ماينتظره من شأن فى مستقبل حياته . فما عليها لو شاركته هذه الحياة ؟ وما عليها لو زودته بكل ماتملك من جاه ومال وحكمة وجمال ؟ ولكن كيف الوصول إليه ؟ وهل تبدأ المرأة الوسيلة إذا شاءت أمراً وعزمت عليه ؟ وها هى توسط صديقة ، هى موضع الثقة والاطمئنان من كليهما فتجد رغبة وتمهد لذلك الطريق ثم تخطو خديجة الخطوة الثانية فترسل إليه وتقول : « يا ابن عم .. انى قد رغبت فيك لقرابتك منى وشرفك فى قومك وسطتك فيهم وأمانتك عندهم وحسن خلقك وصدق حديثك » فيستجيب الى داعيين من عقله وفؤاده ويفوز منها بالنعمتين نعمة الزوجة المخلصة العطوف الشفوق ونعمة الصديقة الصادقة المعينه النصوح الكتوم .. فما هى أن تم مراسيم الزواج حتى يجد نفسه وقد أبدل من اليتم والحرمان محبة برة وخيراً كثيراً وانه قد غمر بتلك العناية الضافية التى تسبغها الام الرءوم على الولد العزيز . ثم ها هو يطلعها على خفايا فؤاده ونوازع نفسه فتصغى إلى بدواته وتدرك سمو دعوته

فتؤمن به هذا الايمان الصلب الذى لاتزعزعه الريب فيثبت ذلك أقدامه ويقوى عزيمته

ثم يعكف على تحنثه فى غار حراء فلا تزعج خلوته ولا تقلق عزلته ، بل تيسر له مافى مقدورها من دعة العيش والهدوء اللذين يستدعيهما اعتكافه ، فالطعام يهيأ ويرسل إليه وأمر المعاش والولد تكفيه مؤونته وتقوم هى عليه . . وأوبته تنتظر بصبر وترقب وترحيب ، ولكنه قد يبالغ فى طول الغياب فيجف قلبها وتتحرك مخاوفها فترسل رسلها للاطمئنان عليه ، واذا ماعاد الى أهله فهنالك البيت الهنىء والحياة الرغيدة وهنالك ماأنجبت له من أطفال هم زينة الحياة الدنيا بل هنالك الزوجة المحبة المتلهفة الساهرة تستقبله بذراعين مفتوحتين وتحدق فى عينيه فترى فيهما بريقاً لم تعهده من قبل فيعمر قلبها إيمان لاتخالطه خلجة من الشك بان هذا الزوج الحبيب مقبل على أمر جد خطير .

وتمر به فترات قلقة تتأرجح فيها نفسه الكريمة بين التهيب والاقدام فيبث خديجة مكنونات صدره فتسانده وتطمئن الى رسالته وتأخذ بيده الى الأمام وهى تردد له القول : « أثبت وأبشر فوالذى نفس خديجة بيده انك لنبى هذه الامة .. »

ثم يأتيه الوحى فترتعد له فرائصه ويحس بثقل الرسالة على منكبيه الكريمين . .

أوليس هو القرآن الذى لو انزل على جبل لرأيته خاشعاً متصدعاً من خشية الله ؟ فيهرع لاجئا الى خديجة تهون عليه جزعه وتهدىء من روعه وتعيد الثقة الى نفسه فلا يسمع منها

إلا : « لاتخف يابن العم » فوالله لايخزيك الله أبداً . انك لتصل الرحم ، وتصدق الحديث ، وتحمل الكل ، وتكسب المعدوم ، وتقرى الضيف ، وتعين على نوائب الحق.»

وإذا ماناله الأذى من قومه والإضطهاد من أقاربه فليس الا خديجة يلوذ بها فتعوضه من قسوتهم عطفاً وتحبوه من حنانها خيراً يخفف عليه شرهم .



[السيدة عنبره مترجمة الألياذة]

وظلت على ذلك تسهر عليه اذا نام وترعاه إذا قام ، وترقبه إذا غاب ، وترفه عنه وتؤمن به ، وهى واجدة فى هذا كله تلك السعادة التى تجدها المرأة المحبة فى قيامها على راحة الزوج الحبيب ، حتى قبضها الله إليه وزوجها أشد مايكون حاجة إليها فعظم عليها حزنه ، وزاد ألمه حتى سمى عام موتها عام الحزن . ولكنه أبداً حافظ لذكرها مقيم على ودها يتقرب الى صديقاتها بهدايا إكراما لها ويحن الى من كانت تخصهن برعايتها .. بل هو لا يفتأ يردد كانت خديجة وكانت . حتى قالت عائشة رضى الله عنها أدركتنى الغيرة يوماً فقلت للنبى صلى الله عليه وسلم وهو يثنى عليها أطيب الثناء

« ما أكثر ما تذكرها ! هل كانت إلا عجوزاً قد أبدلك الله خيراً منها ؟ » فغضب رسول الله حتى اهتز مقدم شعره من الغضب ثم قال : « لا والله ما أبدلنى الله خيراً منها قد آمنت بى إذ كفر الناس ، وصدقتنى إذ كذبنى الناس وواستنى بمالها إذ حرمنى الناس ، ورزقت منها الولد إذ حرمت أولاد النساء »

وهل أدل على مايحمله لها من حب وتقدير من هذه الحادثة

بعد أن جهر النبى بدعوته ونشبت بينه وبين المشركين المعارك ، كان أبو العاص زوج ابنته زينب بين أسرى المشركين من أهل مكة ، فأرسل هؤلاء فى فداء أسراهم ، وبعثت بنت رسول الله فى فداء أبى العاص بمال وبعثت فيه بقلادة لها كانت أمها خديجة أدخلتها بها على أبى العاص ، حين زفت إليه فلما رآها رسول الله رق لها رقة شديدة وقال : « إن رأيتم أن تطلقوا لها أسيرها وتردوا لها الذى لها فافعلوا» قالوا «نعم يارسول الله» . فأطلقوه وردوا عليها الذى لها .

وانه ليخيل الى أنه يوم كان النبى صلى الله عليه وسلم ، يتزوج من سواها بعد فقدها انما كان يبحث بين الزوجات عن خديجة زوجته المثلى .

وهنالك أسطورة طريفة تنسب لآدم أبى البشر وهى تدل على مكانة الزوجة بوجه عام ومكانة السيدة خديجة خاصة قال: «انى لسيد البشر يوم القيامة إلا رجلا من ذريتى نبياً من الأنبياء يقال له احمد فضل على باثنتين إحداهما زوجته عاونته فكانت له عوناً وكانت زوجتى على عوناً . »

لهذا البرد ... الصيدليات

لقد أصيبت به السيدة لأنها :

١ — لم تخلع حذاءها ، ولم تغير ملابسها ، بعد عودتها إلى المنزل مبتلة من أثر المطر الغزير

٢ — تنفست بملء رئتيها الهواء البارد فى الشارع ، عند خروجها من منزل دافىء جداً ، وكان يمكنها أن تستنشق هذا الهواء المنعش خلال « الإيشارب » الخفيف لبضع دقائق

٣ — فى فترات البرد لم تعتن بطعامها فأتخمت معدتها وأرهقت أمعاءها .

٤ — لأنها لم تأخذ الحمام الدافىء لقدميها الذى أعد لها والذى كان ينبغى لها أن تضع فيه قدميها حتى تحمر بشرتهما . فقد فضلت الزكام والأنف الأحمر على إرهاق قدميها واحمرارهما .



٥ — لم تحاول أن تستنشق البخار المتصاعد من مزيج فيه نقط أمونياك ، وصبغة يود ، وحامض فنيك بنسب متساوية ، حتى ولم تقبل أن تستنشق الغاز المتصاعد من قشرة برتقالة طازجة .

٦ — لم تنتظر ، لرغبتها فى الخروج سريعاً ، أن يجف تماماً شعرها التى غسلته منذ لحظات

* * *

أما هذه السيدة فلم يصبها البرد .. لأنها :

١ — بطنت حذاءها بمجموعة من ورق الجرائد ، وصنعت لنفسها صديرياً من (ورق الجرائد) .

٢ — قامت بواجباتها نحو تنشيط الدورة الدموية بكل الوسائل الرياضية والطبية .



٣ — لم تنتظر باستيلية البنيسلين التى يتحدث الأمريكيون عن قرب اختراعها ضد الزكام ، بل سارعت بتناول باستيلية عادية مطهرة مما يباع فى الصيدليات . وهى فوق هذا قد تغرغرت ، وتنشقت بمحلول فيه نقط من زيت الكافور

٤ — أحست يوماً بأنها على وشك الإصابة فلزمت فراشها وقامت نحو نفسها بما يجب من تدفئة ، ومن شرب سوائل ساخنة ومعها أقراص من الأسبرين بعد أن أخذت حماماً ساخناً جداً ، ما دام هذا فى استطاعتها .

٥ — عند ما أحست بالأعراض الأولى للزكام وضعت فى زجاجة ملعقة كبيرة من ملح الطعام على لتر ماء ساخن حتى الغليان ، فذاب الملح ، ووضعت من السائل فى كل فتحة من أنفها ، وأعادت الكرة بعد نصف ساعة لعدة مرات . فاستفادت (ولكن هذا الدواء لا يفيد إن كان المرض قد اشتد)

نصيحتنا

١ — الزمى حجرتك وعيشى فى جو دافىء ، لا تنقصه التهوية اللازمة .

٢ — اشربى سوائل دافئة مثل التليو والقرفة وغيرها ويمكنك أن تضيفى إليها بعض الروم : ٢٠ جراماً

٣ — خذى قرصين أو قرصاً من الأسبرين مرتين فى اليوم .

٤ — استنشقى مرتين فى اليوم البخار المتصاعد من التركيب الآتى :

منتول ..... ١ جرام كحول ٩٠ درجة ٥٠ جرام

على أن تضعى منه ملعقة صغيرة فى أناء فيه ماء ساخن

٥ — أما علاج الأنف ، فيكون بوضع نقطتين من الرينكس أو ما يشابهه مرتين أو ثلاثاً فى اليوم

٦ — ولبحة الصوت يمكنك أن تشربى مرات عديدة فى اليوم فنجان تليو أو أى شىء دافىء وفيه صفار بيضة وملعقة روم

٧ — أما للكحة فعليك بقرصين من أقراصها المشهورة (نيكان) مثلا قبل الأكل بساعة أو بعده بساعتين

٨ — وفى حالة ارتفاع الحرارة أو السعال المستمر اعرضى نفسك على الطبيب

بقبعتك .. وبدونها





قد تعمد السيدة إلى لبس قبعة فى الصباح والمساء وقد يلذ لها أحيانا أن تترك شعرها مرسلا فى وضع فاتن وشكل جذاب . .

وعلى أية حال وفى أية وضع يجب عليك أن تحسنى تنسيق شعرك ليناسب فورمة القبعة حتى إذا ماأردت استبدال هذا الغطاء . بتاج من الشعر عليك بتصفيف تلك الخصيلات على نحو فاتن يزيد فى جمالك ويبرز فتنتك واليك بعض الملاحظات الهامة فى هذا الشأن :

■ ■ ■





ارتدت قبعة بسيطة للصباح فنسقت شعرها على هيئة رولونيه وما أن توارت أشعة الشمس حتى ارتفعت تلك الخصيلات وصففت على نحو رولونيه جميل .

■ ■ ■

موديل ثالث ذو شريط تربطه من الأمام وترى الشعر قد برز من الأمام وترك مسترسلا من الخلف وما أن رفعت القبعة حتى رفع الشعر من الجانبين وحلى بمشطين من الماس البراق .

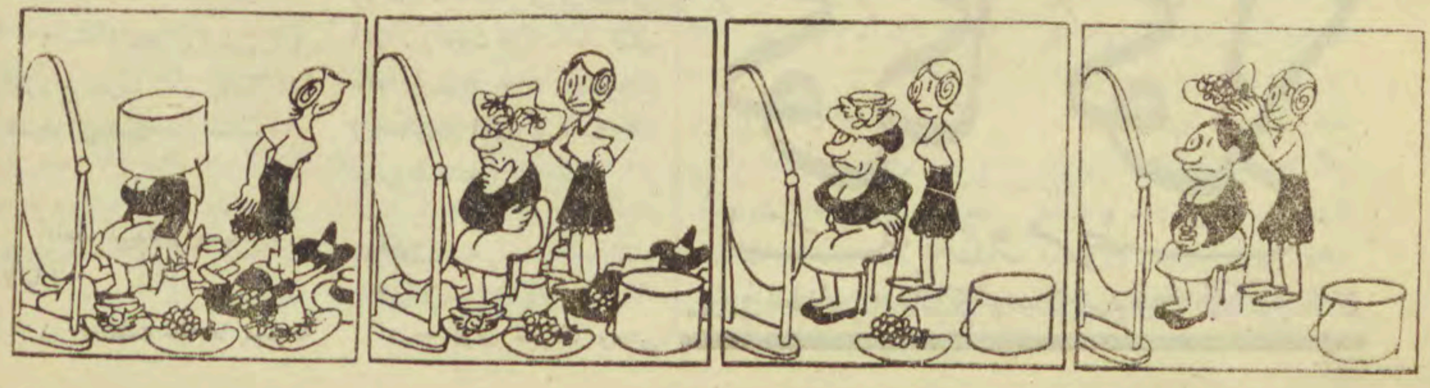
■ ■ ■





وهذا موديل جديدلقبعة الصباح دفع صاحبته إلى تنسيق شعرها على هذا النحو الفاتن . . وهاهى فى الصورة الثانية قد استبدلت تلك القبعة بهذا التاج الماسى وحلى الشعر من أسفل بشريط من القطيفة السوداء .

للصبر حدود ... !



عشر نصائح فى تربية الأولاد

كثيراً ما تصلنا خطابات من أمهات يطلبن منا أن نصف لهن طريقة تعينهن على تربية أولادهن الذين أصبحوا لا يطعونهن إلا بشق الأنفس .

وإننا نرى أن الذنب كل الذنب واقع على عاتق هؤلاء الأمهات اللواتى يدللن أولادهن ولا يرفض لهم طلباً مهما يكن غريباً . وقد رأيت بعين رأسى أمهات يتركن أطفالهن يعبثون بأثاث المنزل ويكسرون الأوانى ويحطمون الأطباق دون أن يحركن ساكناً ! ! فإذا ما شب الطفل وترعرع وطلبت منه أمه أن يفعل لها شيئاً عصاها وتمادى فى العصيان لا لشىء إلا لأنه تعود أن يعمل طوع هواه .

النصيحة الأولى :

سبب عصيان الأولاد لوالديهم هو تفكك الرباط العائلى . فكثيراً ما يشاهد الولد مشاجرات تقع بين أبيه وأمه ويسمعهما يتقاذفان الشتائم والسباب .

وقد يحدث أيضاً أن تعطى الأم أمراً لإبنها فيأتى الوالد ويطلب منه أن يخالف هذا الأمر ، كونى أنت وزوجك متحدين أمام أطفالك. وإذا شعر خلاف بينك وبينه فليكن بعيداً عن سمع الأولاد وبصرهم .

النصيحة الثانية :

أطلبى مساعدة زوجك فى تربية أولادك . ولكن لا تجعليه يتدخل فى المسائل البسيطة التى يمكنك حلها أننا ننصحك ألا ترهقيه بالتفاصيل التى لا فائدة منها . فكثيراً ما يكون فى حاجة إلى الراحة بعد يوم قضاه فى عمل مضن فيضطر — لتعبه — أن يتساهل مع المذنب فتكون النتيجة عكسية .

النصيحة الثالثة :

إعطى أولادك المثل الصالح . فقد يحدث ياسيدتى أن تهملى طلباً أوصاك به زوجك أو ترفضى له رغبة . أنت مساوية له بلا نزاع ولكن هناك عدة طرق لتثبتى حقك هذا . واعلمى أن أولادك سريعو الملاحظة فيكون سلوكك هذا أسوأ مثل تقدمينه لإبنك أو لإبنتك .

النصيحة الرابعة :

فكرى جيداً قبل أن تصدرى أمراً حتى لا تضطرى إلى سحبه . ويقول المثل العربى « إن أردت أن تطاع فمر بما يستطاع » . نعم لا تطلبى المستحيل من طفلك وإلا ربيت فيه عقدة نفسية تؤثر فى صحته وفى جهازه العصبى وكثيراً ما تكون سبباً فى بذر بذور العناد فيه .

النصيحة الخامسة :

إحرصى على أن ينفذ طفلك الأمر الذى أصدرته إليه . بالغى فى الإهتمام بذلك وإلا وجد أنه من السهل عليه أن يعصى أوامرك فالطفل يراقب حركاتك وسكناتك ليعرف نقطة ضعفك وإذا وجد ما يبحث عنه فقولى على هيبتك السلام

النصيحة السادسة :

لا تصدرى أوامرك لمجرد إصدار الأوامر فحسب . لا ترهقى أولادك بكثرة الأوامر التى تعرفين أن لا فائدة منها . لا تقولى لأولادك : « لا تجرى هكذا لا تصرخ . . » إن الأولاد فى حاجة إلى الجرى والصراخ . لا تصدى الطبيعة عن مجراها .

النصيحة السابعة :

أصدرى أمرك باتزان . لا تصرخى فى أولادك . تكلمى ببطء . وثبتى نظرك فى نظرهم . لا تتفوهى بكلام لا معنى له . إختصرى كلامك ما أمكنك الإختصار . لا تشتميهم وإلا عودتهم على ألفاظ يحسن ألا يسمعوها منك على الأقل .

النصيحة الثامنة :

إن رجاءك لأطفالك يزيدهم عناداً ويدخل فى ذهنهم أنهم أصحاب الأمر والنهى وأنهم إذا أطاعوا أمراً فقد بذلوا أكثر ما فى وسعهم وهم فى أكثر الأحيان يساومون على هذه هذه الطاعة ويطالبونك بثمنها أضعافاً مضاعفة .

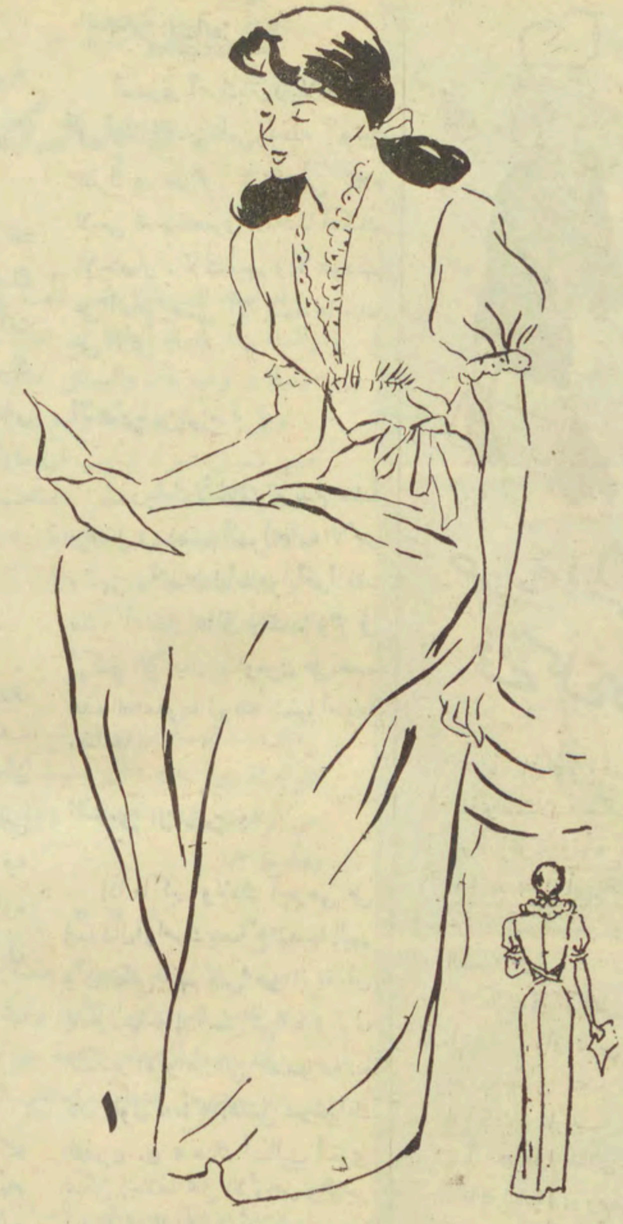
النصيحة التاسعة :

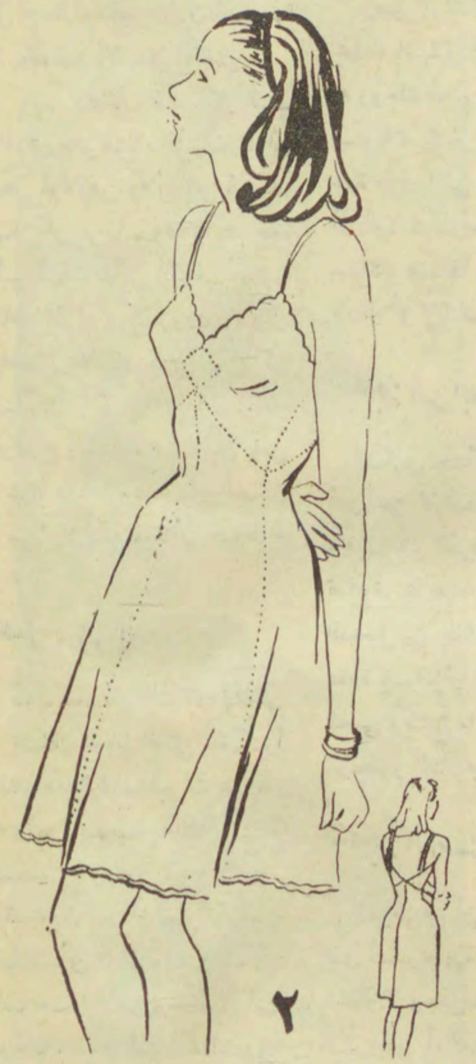
إذا ما كبر أولادك أحرصى على إستبدال أوامرك بنصائح تسديها إليهم وأن تطلبى منهم بشىء من الرقة أن يعملوا بها . إن أبغض شىء عند الولد الكبير الأوامر التى تصدر علانية كأن تقولى له : « إغتسل غير حذاءك القذر . . . » هناك أساليب أخرى يمكن إحلالها محل الأوامر والزجر إذا ما بلغ الطفل سناً معينة . وإنى أشعر بأن لا حاجة بى لأن أذكرك بها .

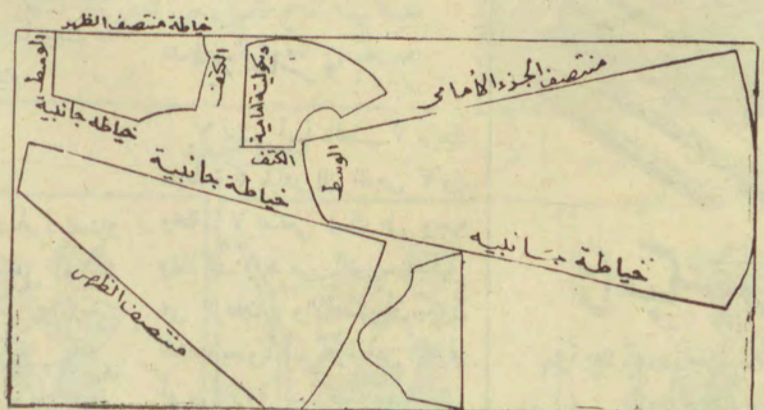
النصيحة العاشرة :

لا تغضبى أبداً فالغضب لا يزيدك سيطرة كما يتبادر إلى الذهن لأول وهلة . لا تصفعى إبنك على وجهه وإذا كان لا بد من الضرب فليكن على الردفين . والأفضل أن يكون العقاب معنوياً أن تحرميه من الحلوى أو من نزهة كنت قد وعدته بها . واعلمى أن لكل سن طريقة فى التربية وأن الصبر هو أحسن وسيلة لتربية الطفل .

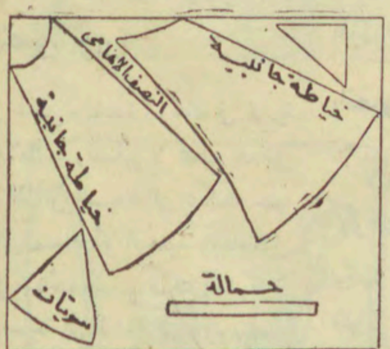
ملابسك





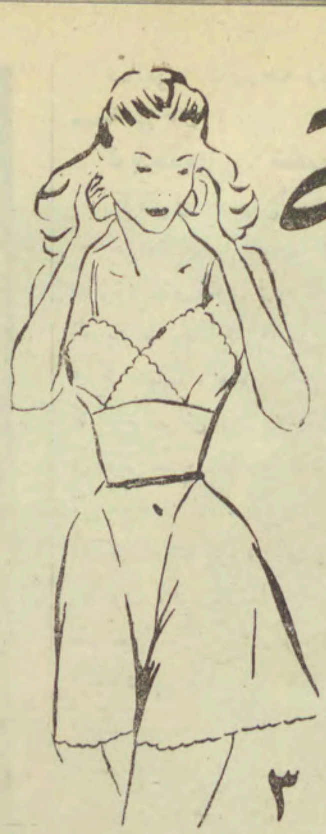


قميص نوم (١)



كومبنيزون

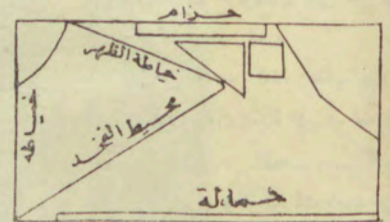
الداخلية







٣



الكيلوت

٤

١ — قميص نوم

يمكنك عمل هـذا القميص من قماش [توال دى سوى] منقوش وقد حلى هـذا القميص بجالوت من نفس القماش ومطرز وبه حزام يبدأ من الكشكشة التى بالصدر ويدور حول الوسط من الخلف ويعمل ببيون من الأمام باترون شكل (١) ويلزم لهذا القميص ٧٠ سم و٣ متر من قماش عرض متر

٢ — كمبنزون

وهذا موديل للكمبنزون من قماش لانجرى منقوش وقد حلى طرفه من الصدر وطرف البيل بالفستون كما هو مبين وحليت أيضاً قصات القميص بالأجور ويلزم لهذا الكمبنزون ٢ متر من قماش عرض متر

٣ — ستيان — كيلوت

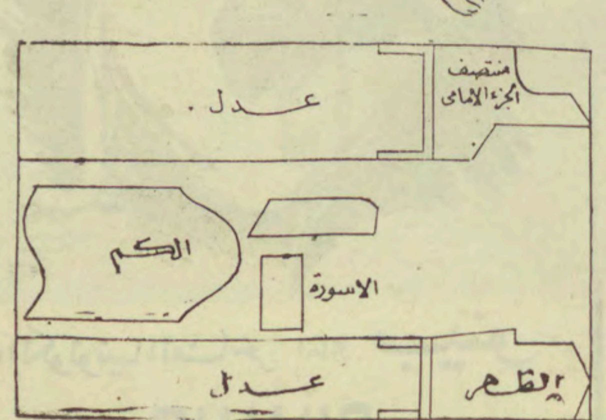
(ا) الستيان مكون من قطعتين قماش مقصوصتين كما هو مبين بالرسم وبه شريط قد ركب للحمالات (للأكتاف) وقد أخيط فى الحزام من الخلف — ويلزم للسوتيان ٣٥ سم

(ب) وأما الكيلوت فيلزم له ١٥ سم و١ متر من قماش عرض متر وقد بينا كيفية وضع البازون على القماش كما فى شكل (٣)

٤ — قميص نوم

يلزم لهذا القميص ٣ أمتار و ٧٠ سم من قماش عرض متر ويحتمل أن يكون من قماش لينو أو كستور أو من صوف موسلين إن أمكن وقد حلى الصدر والكول وعروة الكم والأساور بتطريز بسيط جميل

يمكنك تطريزه بخيط مولينيه أو (Soie floche) سوى فوش وأما عن المجموعة فهى من أربع قصات البازون شكل نمرة (٤)



قميص النوم

قصة زواج

تسألينى : لم تزوجته وليس به مسحة من جمال ؟

آه يا صديقتى !.. كنت جميلة — كما قيل لى — ومن أسرة عريقة أخرجنى والدى من المدرسة فى سن مبكرة وأبقانى بالمنزل فى انتظار الفرج القريب ، وهذا شر ما تبلى به فتاة فى فجر شبابها ، وحام الشبان حولى كما يحوم الفراش حول زهرة ناضرة فى روض بهيج ، كانوا صفوة منتقاة من خيرة الشباب ، وكانت صراحة أبى أكثر مما يلزم فى مثل هذه الظروف ، فسرعان ما يتقدم الشاب منهم حتى يعود من حيث أتى ، ومرت أيام وشهور وعدت ثانياً أنتظر الفرج القريب .

ثم تقدم هو ! تقدم برجولته وشبابه وثروته ، كان يزاول مهنة حرة وقد لمع نجمه . وتدفق النضار من بين أصابعه ، لم يسأل عما سأل عنه غيره بل رجا فى لطف أن أكون ملمة بشىء من تدبير المنزل ومعرفة الواجب نحو الولد والزوج ، فأعطيته يدى راضية وتم كل شىء .

والآن ياصديقتى يخيل إلى أنى وزوجى أسعد زوجين فى العالم ، ثق أن جمال النفس أقرب إلى القلب من جمال الوجه ، إنه يضفى على صاحبه فيضاً من نور السماء وجمال زوجى من هذا النوع ولذلك كان حبى له أكثر مما تتصورين .

أما من تقدموا قبله لطلب يدى أولئك الذين طغت المادة على عواطفهم فجعلتهم يبحثون عن الذهب حيثما كان فانى أرثى لهم ، وأؤكد لك ياصديقتى أن حياتهم الزوجية تستحق الرثاء .

أسيوط   د . لطفى

من أقوال العرب

■ لا تجعلوا علمكم جهلاً ، ويقينكم شكا . إذا علمتم فاعملوا ، وإذا تيقنتم فأقدموا .

[على بن أبى طالب]

■ البشر ثلاثة أقسام : قسم لا يتحرك ، وقسم قابل للحركة ، وقسم يتحرك فعلا .

■ المروءة مروءتان : ظاهرة وباطنة ، فالمروءة الظاهرة هى الرياش والباطنة هى العفاف .

[عمر بن الخطاب]

■ إحفظوا عنى ثلاثة : الجوار نسب ، والقناعة نسب ، والصداقة نسب .

[هارون الرشيد]

■ ثلاثة تذهب ضياعاً : دين بلا عقل ، ومال بلا بذل ، وعشق بلا وصل .

[الحسين بن على]

■ كفاك من عملك ما أوضح لك سبل غيك من رشدك .

[على بن أبى طالب]

■ العجز عجزان : التقصير فى طلب الشىء وقد أمكن ، والجد فى طلبه وقد فات .

[على ابن عيسى]

■ من عتب على الزمان ، وتتبع عثرات الإخوان ، قطعه صديقه ، وملّه رفيقه .

[عبدالله بن شداد]

■ كانت لى نفس توافة . فكنت لا أنال شيئاً ، إلا تاقت إلى ما هو أعظم منه . فلما بلغت نفس الغاية ، تاقت إلى الآخرة .

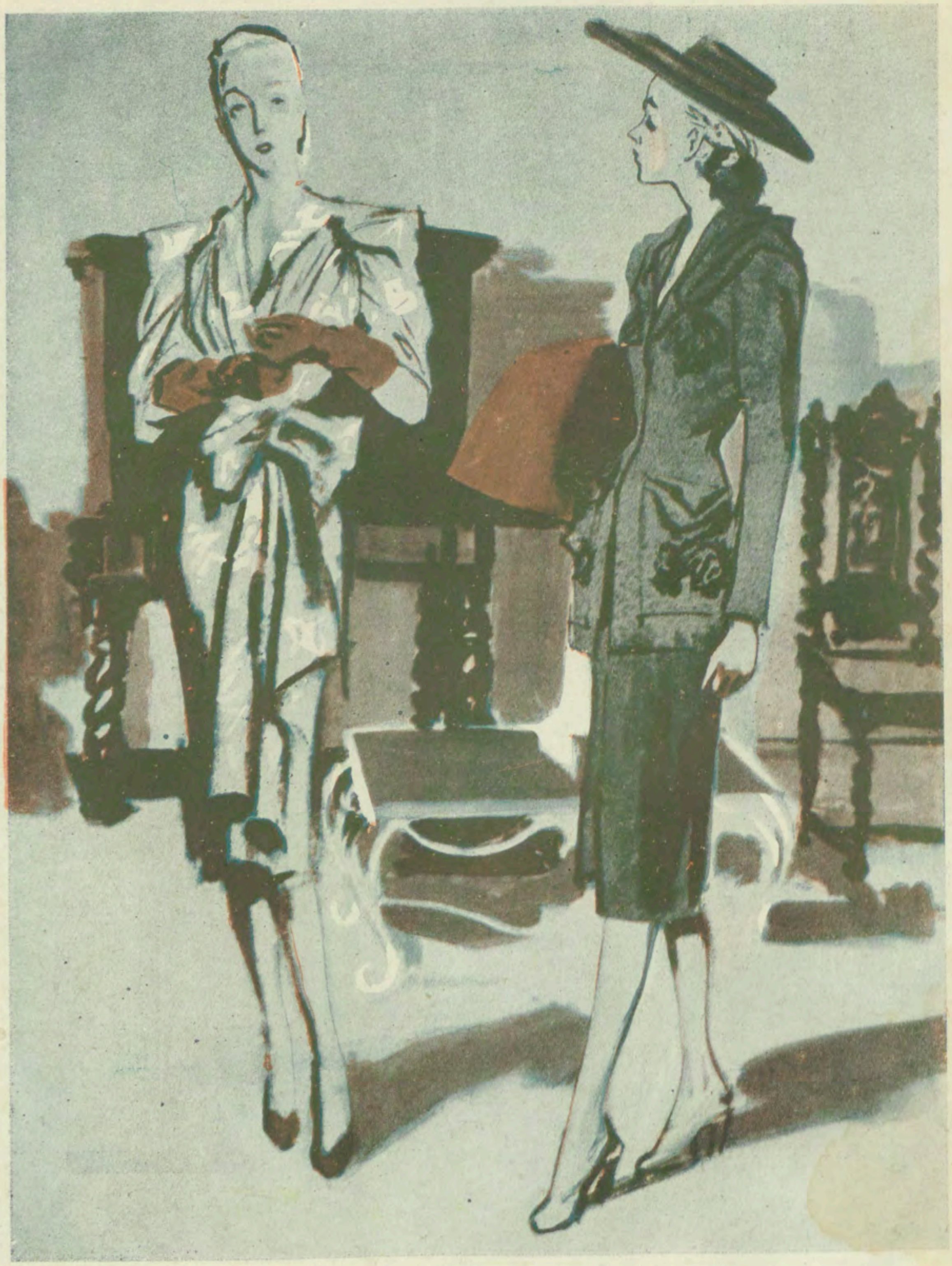
[عمر بن عبد العزيز]

■ ثلاثة لا يستصلح فسادها ، ركاكة الأمراء ، وعداوة الأقارب وتحاسد النظراء .

[العتابى]

■ أمور الدنيا تقوم على شيئين : رفق القلم ، وحرق السيف .

[أبو الفتح البستى]





جنجر روجرز

كما تبدو في فلم

دولي العظيمة

انتاج يونفرسال انترناشنال



أوليڤيا دى هاڤلند

كما تبدو فى فلم

المرآة السوداء

انتاج يونفرسال انترناشيونال



أزهارك يا سيدتى

الأزهار الطبيعية غالية الثمن وعمرها قصير . ولكن هذا العمر فى استطاعتك أن تطيليـــه يوما أو يومين إذا بذلت لها بعض العناية وإليك عدة طرق تستطيعين بفضلها أن تحتفظى بأزهارك وقتاً طويلا .

ـ صبى فى الآنية ماءً وضعى فيه قطعة أو قطعتين من فحم الخشب أو بعض حبات كربونات الصودا .

ـ لاترشى الماء بقوة على الأزهار فإنها تقصر عمرها وتتلف أوراقها الجميلة وخاصة إذا كانت بيضاء

ـ لتكن أزهارك قصيرة السيقان حتى يسهل صعود الماء إليها .

ـ لاتضعى أزهارك فى مكان دافىء أو بالقرب من مدفأة

ـ لاتقصى السيقان خارج الماء

إذا أردت أن تغيرى ماء الإناء فلا تفرغيه ثم تملئيه بل إفتحى الحنفية ودعى الماء الفائض يتدفق حتى يتغير الماء كله

ـ قصى السوق بزاوية مائلة ليتعرض أكبر جزء منها لامتصاص الماء

ـ قصى أطراف السوق وهى مغموسة فى وعاء من الماء حتى لاتدخل فيها فقاعات الهواء التى تمنع صعود الماء إلى الزهرة نفسها

ـ وإذا ماظهر لك أن الأزهار بدأت تحنى رؤوسها أثقبى سيقانها المغموسة فى الماء عدة ثقوب بواسطة مخرز

ـ وأخيراً إذا أردت أن تقتصرى فى شراء أزهارك إنتقى تلك التى تعيش طويلا مثل الإقحوان (مارجريت) والدالية والكريزانتيم . وأعتنى بها على قدر الإمكان حتى لاتذبل سريعاً

الزواج هناك

ـ فى يوغوسلافيا تضطر العروس أن تبقى طـــول يوم الزواج مرتدية نقابها ، وهـذا النقاب كبير إلى درجة أنها تبدو وكأنها جالسة تحت خيمة .

ـ وفى الهند ، تتكلف حفلات الزواج مبالغ باهظة حتى أن الفقراء ينفقون فيها كل ماادخروه فى سنوات عديدة .

ـ وفى جنوب أفريقيـا ، فى قبيـلة سوازى ، لاتترك الفتيات شعرهن لينمو إلا منذ اليوم الذى يخطبن فيه إلى زوجهن .

ـ أما فى بنـاما ، فان النساء يقصصن شعرهن فيجعلنه قصيراً يوم الزواج .

ـ وفى أمريكا فان المدعون يلقون على العربة التى تقل العروسين حفنات من الأرز رمزاً لطـول العمر وكثرة الذرية .

ـ وفى مراكش ، يضرب الأصدقاء العزب (جمع أعزب) صديقهم العريس .

ـ وفى قبيلة البربر فى أفريقيا يلزم العروسان أن يتجاهلا أهلهما تجاهلا تاما ، ولاتعود العلاقات بينهما وبين الأسرتين إلا بعد تسعة أشهر من الزواج .

ـ وفى السودان تزف العروس بعد أن يضرب الزوج بالسياط فان احتملها قام صائحاً (أنا أخو البنات العشرة أى أنا الفتى الشجاع ، وحقاً إن الزوج فى السودان شجاع صبور فى الملمات

لكنني أكرهك

— أنت تكرهني ..
— أكرهك .
— من منذ كم أكرهك ؟
— من قديم ..
— ومن أنبأك بهذه الكراهية ؟
— أنبأتني نظرتك الحادة القاسية ، ووجهك المتجهم العابس ..
— هذا صحيح .. إنني أكرهك أمقتك ، أبغضك من أعماق نفسي .
— ألم أقل ذلك ؟
— نعم قلتيه ، وكنت صادقة ولكنك ..
— ما ذا ؟
— إنك لم تحسى من هذه الكراهية إلا أقلها .. أيسرها .
— هلا أفصحت لى عن سبب ذلك ؟ .
— أنت تعرفين السبب ..
— أنا .. ؟ أؤكد لك أنى ..
— لا تؤكدى .. لا ترغمى نفسك على افتعال حديث ..
— حديث غير صادق ؟
— بلى
— لكنى أعتقد أننى لم آت معك ما يسبب كل هذه الكراهية .
— ومع ذلك أكرهك ..
— العجيب أننى لم أسمع ولم أر رجلا صارح امرأة بهذه الكراهية
— أو تعتبر الصراحة عجيبة فى هذا الزمن ؟
— ليست هذه صراحة .
— فماذا تسمينها ؟
— أسميها ، قسوة .. غلظة .
— سميها ما تشاءين ، فلن يقلل ذلك من بغضى لك .
— ولكن ألا أعرف منك سبب هذه الكراهة الشديدة ؟
— قلت لك إنك تعرفين هذا السبب..
— لكنى أود أن أسمعه منك ، بأسلوبك الصريح ..
— يؤذيني .. يؤلمني ذكره ، ويضاعف كراهيتي لك .
— من يدرى ؟ فلعل ذلك يكون سبباً للصفاء ..
— كيف ذلك ؟ . وأى صفاء بعد المصارحة بالبغض ؟
— كل شيء ممكن .. قل .. تحدث لا تخش شيئاً .
— فلأقل ، ولأتحدث ، فماذا أخشى ؟ أبعد الكراهية شر ؟
— تحدث ..
— قديماً كنت أنت زهرة صغيرة جميلة .
— أذكر ذلك .
— وكان أجمل شيء فى حياتى أن أراك وأنت تلعبين فى حديقة المنزل ..
— هذا بديع .. وكان ذلك نفس ما أحسه ..
— عجيب ، أكنت تحسين هذا ؟ أأنت صادقة ؟
— كل الصدق ..
— وحين تفتحت الزهرة وتم نضجها ..
— تعنيني بالطبع ..؟
— لا .. لست أعنيك .. إننى أقصد الطفلة الأولى .. أعنى الزهرة
— هيه .. هيه .. وحين تفتحت الزهرة وتم نضجها ؟
— وجدت من نفسى شوقاً إليها ، وكلفاً بها .. وكنت أستيقظ
— كنت تستيقظ مع الصباح الباكر ، وتفتح شرفتك وتقف قبالة الزهرة .
— أجل . كنت أستقبل الحياة فى يومى بالنظر إلى حسنها الباهر . وكنت أرى فى هذه النظرة ، متعة لحياتى وزاداً كبيراً .. ولم أكن أزيد عن النظرة العفة الهادئة الحالمة وكانت هى لا تضيق بهذه النظرة البريئة ..
— ثم ..
— ثم كان ما كان .. وحدث ذات صباح ، ولعله الصباح الثالث لهذه النظرة ، أن خرجت إلى الشرفة أستقبل حياة يومى بهذه النظرة .. فما راعنى وآلمنى ، إلا نفور الزهرة وفرارها من شرفتها وصفق باب الشرفة فى وجهى بعنف واضح ..
— أفلم تعلم سبب فرارها هذا ؟
— مطلقاً .. لقد كان فراراً غاضباً .. ومع ذلك التمست لها الأعذار ..
— فماذا جد بعد ذلك ؟
— فى الصباح التالى خرجت حذراً خائفاً أن تتكرر المأساة .
— هيه ..
— وتكررت المأساة .. أعنف وأقسى من أمس . فتراجعت بظهرى إلى حجرتى ، وقد غامت الدنيا فى وجهى ..
— من الألم والغضب طبعاً ؟
— ومن يومها ..
— من يومها بدأت بذور الكراهية والمقت والبغض تنمو فى صدرك ..
— أجل وتمت بشدة ..
— وباب شرفتك ونافذتك ، ما ذا كان ذنبهما حتى أوصدتهما .
— أوصدتهما .. حرمت فتحهما لأنهما كانا سبيل عينى إليها ..
— ولكن أما تظن أنك مخطىء ؟
— أى خطأ ؟
— حين صفقت الزهرة الناضجة باب شرفتها فى وجهك ، أفما كان يجدر بك أن تحاول الظهور فى شرفتك كل صباح على عادتك ؟ .
— ولم ؟
— من أجل كلفك بها .
— زال حبها وكرهتها .
— ولو من أجل استنشاق الهواء النقى ..
— وحتى هواء الصباح النقى الذى تستنشقه هى ، كرهته أيضاً .
— ثم .. أفما كان يجدر بك أن تحاول معرفة سبب فرارها ..
— ما فكرت فى ذلك ، ولا حاولت شيئاً مثله ..
— ولو أنى قلت لك الآن ، حاول أن تهتدى لسبب ذلك الفرار أى سبب ؟ .
— لا أطيعك بالطبع . فهذا أمر مضى ..
— لم يمض بعد ..
— كيف ؟
— سأنبئك كيف . لكن بعد أن تفكر فى سبب لهذا الفرار ..
لا أستطيع ..
— أفإن قلت لك أنا سبب هذا الفرار ، أتصدقه ؟
— أنت ..
— أجل أنا .. كانت هذه الزهرة التى تفتحت وتم نضجها ، شديدة الشوق إليك ، وكان كأنها بك أكثر من كلفك بها ..
— عجيب ! .. أتسخرين ؟
— مطلقاً .. ولكنه الخجل .. خجل الأنثى حين تكتمل أنوثتها وترى نفسها موضع نظر مخلوق ترجوه وتتمناه ، فيخفق قلبها نحوه حباً .. وخوفاً .. وحياء ..
— هيه .. هيه .. ثم ماذا ؟
— كان الخجل وحده هو السبب .. كانت تعتقد أن الفتاة الشريفة لا يجوز لها أن تقف أمام من تحب .. يجب أن تختفى عنه .. أن تظهر له عفتها وحياءها حتى يقدسها ..
— عجيب ! .
— ولطالما ندمت وبكت لما أغضبك عملها هذا .. ولطالما حاولت استرضاءك ، فما كانت تحظى منك بغير الاحتقار ..
— كان ذلك انتقاماً لكرامتى .
— لا يارجل .. الرجل الذى يكلف ويحب ، لا يبالغ فى الكراهية ولا يعرف قلبه الانتقام .
— هكذا اعتقدت ، وهكذا كان ..

— صدقنى .. لقد حاولت كثيراً أن تبقى فى شرفتها أمامك ، بعد خطأها ، تستلفت نظرك .. وحاولت اعتراض طريقك ..
— المؤلم أن كل ذلك كان يزيد كراهيتى لها ..
— والآن ؟
— ما ذا ؟
— أصدقتنى .. أصدقت أن فرارها كان فرار العذراء البتول الخجول ؟
— أكاد أصدق ..
— صدق ولا تتردد ..
— وما قيمة ذلك الآن ؟
— إن قلبى ما زال ..
— قلبك ما زال يذكر الماضى البعيد ؟ ..
— ليس هذا ماضياً .. إنه نفس الحاضر
— لست أفهم .. فقد كبرنا .
— ومع ذلك فقلوبنا ماتزال فتية شابة .
— أما تزالين خالية القلب ؟ إلا من غرامك .
— ألم يصادفك من تحبينه مدى هذه الحقبة الطويلة .
كنت فى عمى إلا عنك .
— وابن عمك الذى كان خطبك؟
— رفضت خطبته وخطبة كل من تقدم إلىّ بعده
— لأى سبب ؟
— بسببك أنت أيها الذى تكرهنى .
— ويحى .. أبسببى أنا ؟ ..
— ولعلك لم تتزوج أنت الآخر حتى الآن بسببى .
— ولكننى أكرهك ..
— من يدرى فلعلها كراهة ظاهرة وباطنها الحب .
— وإذن .. أأحاول أن أحيي حبك من جديد ؟
— وماذا يمنع ؟
— إننى أكرهك
— الحب يأتى بعد البغض أحيانا

المرأة الصينية





لقد زعموا عنها قصصاً ما أبعدها عن الحق ، وكم كتب الغربيون سخافات عن المرأة الصينية حتى خلناها شيئاً غير آدمى مع أنها أصل البيت الصينى الذى كان فى مقدمة البيوت التى شادت الحضارات ورفعت منارات العلم والعرفان فى كل مكان

لقد بلغ تقدم المرأة الصينية فى العشرين سنة الأخيرة حداً يثير الدهشة وما يصلنا من أنباء عن مركزها الحالى :

هناك أسطورة شائعة عن فتاة صينية تشابه « جان دارك » — وتتلخص فى أن « مولو » وهى فتاة صينية خرجت وهى فى الثامنة عشرة من عمرها على أثر سماعها لدقات النواقيس المنذرة بإعلان الحرب على العدو وصدر أمر الإمبراطور بتجنيد جميع الأبناء الذكور لمقاتلة العدو — أما الرجل الذى لم ينجب أولاداً فعليه أن يحمل السلاح بنفسه مهما بلغ من كبر السن — ولما كان والد « مولو » كبيراً فى السن وعاجزاً عن السلاح رجته هى أن تقوم عنه بحمل السلاح وخرجت فى زى الرجال وأبلت بلاء حسناً فى محاربة العدو وأخذت ترقى من رتبة إلى أخرى وعند انتهاء الحرب سأل الإمبراطور ضابطه الشجاع عن رغباته — فكانت رغبتها الوحيدة العودة لمنزلها لخدمة والدها العجوز ولما حلت فى بيتها خلعت ملابسها واستبدلت بها الملابس العادية فدهش رجال الحرس الذى صاحبها لدى معرفتهم لحقيقتها

الحياة العاطفية فى الصين

لا يجرؤ الشباب فى الصين البوح بحبه للفتاة إلا همساً — أما الحب الذى يكنونه للأمهات فهو فى المقام الأول ويكثر ترديده الأقاصيص وإليك نموذج منها — قصة ينتحلها اليابانيون والصينيون فى وقت واحد

« يحكى أن أماً مريضة كانت فى حاجة إلى غذاء من السمك وكان الوقت شتاء والأنهار متجمدة فما كان من ابنها إلا أن ألقى بنفسه فوق الجليد وأذابه بحرارة جسمه وصاد السمك اللازم لغداء والدته وقدمه لها أما زوجات الأبناء فكان يراعى فى تربيتهن تربية تجعلهن جديرات بإعجاب والدات الأزواج وتروى الأقاصيص أن الفتيات كن لا يدخرن وسعاً فى إسعاد الحموات وإرضائهن ويقال أن فتاة باعت شعرها الجميل لتقدم الهدايا لحماتها وكانت الفتيات تخطبن إلى الشبان وهن بعد صغيرات وكان ذلك داعياً لفقدان الفتيات الصينيات من أسباب الفتنة إذ كن يجدن الأزواج بسهولة ولم يكن فى حاجة إلى إغراء الفتيان .

وكانت للصين شهرة فى تجارة الرقيق يقتنى الأغنياء الرقيق يشترون أولاد فقرائهم وخاصة بناتهن ويعنون بتربيتهن تربية راقية والأدب الصينى ملىء بقصص الغزل والحب الذى يدور حول الجوارى الجميلات

مكانة المرأة فى المجتمع الصينى

لم يكن لمكانة المرأة فى المجتمع الصينى أهمية تذكر فكان يحرم عليها الإختلاط بالرجال

ويقال أن مقدرة المرأة على الآداب فى الصين وتدبير أمور العائلة كان تفوق مقدرة الرجال فى ذلك ومرجع ذلك أن العائلة الواحدة كانت تجمع الآباء والأبناء والأحفاد طالما كان كبيرها على قيد الحياة — يعيشون تحت سقف واحد فى البيت — وكان الرجال فقط يتنقلون من موطن عائلاتهم بحث عن الأعمال بعيدين عن أهلهم ولصعوبات المواصلات فى الصين كانوا لا يرجعون للقرية أو البلد موطن العائلة إلا فى المواسم والأعياد . وكانت تترك الأمر فى تدبير أمور العائلة لأكبر السيدات سناً — لذلك كنا نرى السيدات سريعات البت فى حل المشكلات العائلية ولا يتهربن من المسؤولية .

ولا يدهشنا الآن أن نسمع أن المرأة الصينية تلعب دوراً هاماً فى المجتمع الصينى وفى سياسة الدولة ويكفى أن تذكر أن من ممثلى الصين فى هيئة الأمم المتحدة سيدة .

وللحرائر آنا...



للفنان : عماد عبد الحسيب

نازعى السحب فى السمو مكاناً — وانزعى من مثيلك الصولجانا
غالبى الكون بالعلوم وبالفن — وإن شئت فاغلبيه بيانا
ليس تثنيك فى الحياة صعاب — كل صعب أضحى لديك ليانا
دول هكذا الحياة ، فآنا — لرجال . . . وللحرائر آنا

يا ابنة الشمس ! أخت فرعون ! — مدار الشموس أسمى مكانا
فتسامى بالشرق واستبق الغرب — وسودى ! ولم يسد من توانى
وابعثى من صدى تراثك مجدا — عبقريا مردداً ألحانا
صفحات من مجدك الأزلى — يتباهى بها الخلود حسانا

يا ابنة النيل ، يادرة الدهر — ملكت الألباب والأذهانا
دولة الفن طفلة لك تحبو — فى تهاد . . فأرضعيها الحنانا
وانزعيها من الزمان اقتداراً — واغمريها رعاية واحتضانا
رب مجد على يديك تدانى — من بعيد سبقت فيه الزمانا

شئون المنزل

ملابسك الحريرية البيضاء أو ذات الألوان الثابتة

١ — اغسليها فى ماء دافئ ومذوب صابون واضغطيها خفيفاً بين اليدين واجتنبي الدعك الشديد لأنه يضعف النسيج وإذا اضطررت لاستعمال الدعك فى بعض أجزاء الرداء كالرقبة أو أساور الأكمام فيكون ذلك بخفة جداً وغيرى ماء الغسل كلما اتسخ

٢ — أشطفيها فى ماء دافىء لإزالة الصابون ثم فى ماء بارد ويحسن أحياناً إضافة قليل من الاسبرتو الأبيض إلى ماء الشطف الآخر فى الملابس الحريرية البيضاء فقط لأنه يساعد على إعادة لمعته وإعطائه صلابة خفيفة تجعله فى مظهر الجديد

٣ — يعصر بالضغط ويعلق الفستان فى شماعة ويوضع فى مكان متجدد الهواء . أما إذا كانت القطعة صغيرة أو قماشها خفيفاً كالإشارب أو المناديل مثلا فلفيها فى فوطه نظيفة وتكوى وهى منداه

ملابسك الحريرية الملونة بلون غير ثابت (التى تبهت)

١ — انقعيها قبل الغسل مدة ١٠ دقائق فى ماء وملح لتثبت اللون ثم اغسليها واشطفيها بالطريقة السابقة مع إضافة القليل من الخل إلى ماء الشطف الأخير لأن ذلك يساعد على تزهية اللون . الزمى السرعة الزائدة أثناء غسلها لحفظ لونها

٢ — انشريها فى مكان هاو بعيد عن الشمس. وإذا كان الفستان متعدد الألوان وسريعة النصل (البهتان) فيلف فى ملاءة جافة أو فوطه وبطوى داخلها مع مراعاة طيه فى طبقات متعادلة مع الملاءة حتى لا تبهت الألوان على بعضها

٣ — وعندما يقرب من الجفاف يكوى وهو مندى

الفساتين الحريرية السوداء :

اغسليها بالطريقة السابقة مع إضافة ملعقة كبيرة نوشادر لماء الشطف الأخير أو اشطفيها فى ماء زهرة ثقيل فذلك يساعد على تزهية اللون الأسود واكويها وهى منداه على الظهر .

طريقة عمل مذوب الصابون

خذى لكل ربع رطل صابون مقدار ٢ كوبة ماء

ابشرى الصابون بمبشرة أوقطعيه بالسكين قطعاً رفيعة جداً ثم أضيفيه إلى الماء المغلى واتركيه فوق النار حتى يذوب الصابون تماماً .

ثم استعمليه بإضافة قليل منه إلى ماء الغسل ورجه جيداً حتى تحصلى على الرغوة الكافية .

وقد يقوم هذا المزيج مقام استعمال الصابون المجهز كصابون lux بجانب رخص ثمنه .



كعك بسيط للشاى (بريوش)

صنف لذيذ الطعم وسهل العمل ويمكنك إعطاؤه لأطفالك مع فنجان من اللبن فى الساعة ٤ مساء أو مع طعام الإفطار:



المقـــــادير

½ رطل دقيق
٢ ملعقة كبيرة زبد
١ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
٢ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش
١ ملعقة كبيرة زبيب أو قشر لارنج مسكر
١ بيضه
قليل من مبشور قشر الليمون   قليل من اللبن يكفى للعجين

الطريقـــــة

١ — تضاف الزبد إلى الدقيق وتفرك جيـداً بأطراف الأصابع حتى تختفى ثم تضاف الخميرة والسكر والزبيب

٢ — تضرب البيضة ويضاف إليها مبشور الليمون وقليـل من اللبن بقدر ما يكفى لعمل عجينة متوسطة الليونة ويمكن حملها فى اليـد بسهولة وتعجن جيداً وبخفة بأطراف الأصابع

٣ — تقسم العجينة إلى قطع متناسبة ومتساوية

٤ — تساوى كل قطعة وتكور فى اليد ثم تبط قليلاً وبخفة

٥ — توضع متباعدة فى صينية مدهونة بالزبد ثم يدهن الوجه بقليل من البيض ويرش بجزء من السكر السنترفيش

٦ — يخبز فى فرن ساخن لمدة ½ ساعة

* * *

بســـكوت اللوز

المقـــــادير

½ رطل دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة
¼ رطل زبد	¼ ملعقة صغيرة روح اللوز
½ ملعقة صغيرة مسحوق قرفة إذا رغب فيها	١ ملعقة كبيرة فواكه مسكرة مفرومة
¼ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر	١ بيضه

الطريقـــــة

١ — ينخل الدقيق ومعه القرفة إذا استعملت

٢ — تفرك الزبد على الدقيق بأطراف الأصابع حتى يصـير الدقيق مشابهاً لفتاة الخبز ثم أضيفى باقى المقادير الجافة

٣ — ترب البيضة وتضاف للمزيج السابق ويعجن جيداً حتى تصبح عجينة يابسة وقابلة لفرد

٤ — تفرد بالنشابة على لوح مرشوش بالدقيق إلى سمك رفيع ثم تقطع بقواطع مزخرفة ومتنوعة فى أشكالها . أو تقطع بالسكين إلى أصابع طويلة

٥ — توضع فى صينية مدهونة بالزبد وتخبز فى فرن متوسط الحرارة إلى أن يصفر لونها فقط



٦ — عند ما يبرد تلصق كل اثنتين مع بعضهما بعـد وضع قليل من المربى بين كل إثنين

· يرش سطح البسكوت رشاً خفيفاً بقليـل من السكر البودرة ويرص فى الأطباق

* * *

سلطة الخضر المتنوعة بالمايونيز

وهى من أصناف السلطات الراقية التى يمكنك تقـديمها فى الولائم و فضلا عن أنها تبعث على فتح الشهية لهاقيمة غذائية كبيرة ويمكنك استعمالها كصنف أساسى لأحد أكلاتك اليومية .

المقـــــادير

١/٨ أقة بطاطس مسلوقة
١/٨ أقة باذلاء مسلوقة
١/٨ أقة فاصوليا خضراء
١ كوب صلصة مايونيز وسبق شرحها فى الأعداد السابقة مع السمك المايونيز

عدد ٢ جزرة افرنكى مسلوقة
عدد ٢ بنجر مسلوقة
١/٨ أقة مخلل أفرنكى مشكل
١ لسان مسلوق بارد وسبق شرحه فى حد الأعداد السابقة

الطريقـــــة

١ — تسلق الخضر المستعملة وبعد أن تبرد تقطع إلى مكعبات مع الاحتفاظ ببعض حلقات من البطاطس والبنجر واللسان لزخرفة الطبق

٢ — تخلط الخضر وشرائح اللسان بنصف مقدار صلصة المايونيز ووضع الجميع فى طبق بللورى عميق . ثم يغطى سطح الخضر ويصب باقى كمية صلصة المايونيز فوقها

٣ — يزخرف السطح بحلقات من البطاطس والبنجر واللسان بذوق سام ثم تقدم للطعام

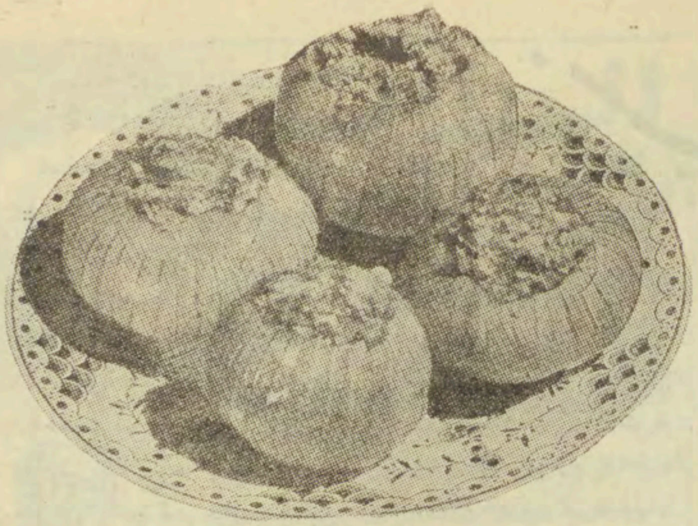
* * *

الطماطم المحشوة بالخضر

المقـــــادير

١ رطل طماطم مستديرة وجامدة
كمية من الخضر المتنوعة المسلوقة التى استعملت فى السلطة السابقة

٢ ملعقة زيت سلطة
١ » خل
ملح وفلفل



الطريقـــــة

١ — اغسلى الطماطم وجففيها ثم اقطعى جزءاً صغيراً من أعلا كل واحدة ثم انزعى البذر وتبليها بالملح والفلفل .

٢ — تقطع الخضر المسلوقة إلى مكعبات صغيرة .

٣ — يمزج الزيت مع الخل والملح والفلفل مزجاً جيداً ثم تتبل فيه الخضر المقطعة

٤ — املأى الطماطم بالخضر المخلوطة أو املأى كل واحدة بنوع مختلف من الخضر

٥ — ترص فى الأطباق وتقدم .

طعامك فى فبراير

السبت أول فبراير
حساء البازلاء ، كستليته مشويه بسلة مكمورة ، أرز بالشعرية مخلل ، فاكهة .

الأحد ٢
حساء العدس ، بفتيك ، اسفاناخ مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الإثنين ٣
ضلع اللحم المفرى الناضج مع بطاطس بيوريه وصلصة طماطم ، قرع بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر ، فاكهة .

الثلاثاء ٤
خرشوف بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، بودنج الخبز بالزبد .

الأربعاء ٥
سمك مقلى ، كزبرية السمك سلطة طحينة ، فاكهة .

الخميس ٦
كفتة اللحم ، مسقعة قلقاس ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خضر فاكهة .

الجمعة ٧
حساء البطاطس ، روستو ملفوف بالبيض ، فول أخضر مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة .

السبت ٨
صينية البطاطس باللحم ، بازلاء سوتيه ، سلطة بنجر ، كستردة بالكرملة .

الأحد ٩
حساء خضر مقطعه . لحم بالصلصة البيضاء ، مسقعة قرنبيط ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة .

الإثنين ١٠
خرشوف محشو بالعصاج ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر ، بودنج البابا .

الثلاثاء ١١
حساء العدس ، اسفاناخ بالجلاش مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة طحينة ، أصابع الجلاش .

الأربعاء ١٢
دجاج محمر ، كشك ، دمعه ، سلطة بطاطس ، فاكهة .

الخميس ١٣
لحم بالدمعه ، خبازه ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الجمعة ١٤
كفته مشوية ، مسقعة قرع ، مكرونه اسباجتى ، سلطة خس فاكهة .

السبت ١٥
روستو ملفوف بالترب ، محشو الكرنب ، بازلاء مكمورة ، سلطة كرنب ، فاكهة .

كنوز سليمان

للأستاذ صلاح ذهني

صديقتي ..

عندما كتبت إليك رسالتي الاولى بدأتها بقصة غرامي بك . . . تلك القصة تبدو لي الآن مضحكة وإن كانت إذ ذاك قد أثارت في عيني الدموع .. أنت تذكرين بلاشك لقاءنا الأول ، ودعيني اسميه لقاء ، وإن لم أتحدث إليك إذ تلامس يدي يدك .. انه كان مجرد رؤية عابرة إلتقت فيها نظراتنا فأحسست أنني أعرفك منذ بعيد . . وأن ذلك الوجه مألوف لدى ، أو على الأصح لدى خيالي . . أجل لم يكن وجهك غريباً على تصوري وأحلامي فهاتان العينان الصارختان اللتان التمعتا كنت أحس أنني رأيتهما من قبل ، وهذا الوجه كل قسمة من قسماته حلمت يوماً أنها لإمرأة تروقني . . . كل شيء فيك لم يكن جديداً على ... كان الجديد هو أن ألقى ذلك كله في عالم الحس . . .

ولا أقول ألمسه ، لأنني لم ألمس يدك كما تذكرين — إلا بعد عامين من هذا اللقاء ... عامين رأيتك فيهما أكثر من مرة ، فقلت لك بعيني ماقلته لك بعد ذلك بلساني . . . ولعلك قلت بعينيك إذ ذاك ماصرح به جسدك خلال الأيام القريبة الماضية . . . أنك تذكرين رسالتي الاولى بلاشك .. لقد نثرت فيها الورود في سبيل حبنا ودعوتك كي تسيري معي في طريق الربيع المزهر . . . وقد يبدو حين يقرأ عابر سبيل تلك الرسالة أنني أنا الذي قدت قدميك في هذا السبيل الذي تغطي سطحه الورود والأزهار .. ألم أدعك إلى الحب ؟ ألم أنثر كل المذرات والمغريات وأعطر رسالتي بعواطفي الحارة أجذبك إلى هواي ؟

لقد فعلت كل ذلك حقاً ، وفعلت أكثر منه حين لم ترد على تلك الرسالة . . خطوت خطوتي الجريئة المحفوفة بالمخاطر .. اعترضت سبيلك واستهدفت لغضبك ، إن كان ذلك قد يثير غضبك ، ولم أدعك حتى أخذت منك موعداً بلقائك بعد أيام . . . وكان أول لقاء في تاريخ غرامنا القصير ، وأقول القصير وأنا عالم بأن ذلك يريحك من قراءة بقية هذه الرسالة . . . ستعلمين أن كل شيء بيني وبينك قد انتهى ، وأن ذلك الحب الذي خلعت عليه — أنا لا أنت — أوصاف الخلود والبقاء والدوام لم يستمر غير أيام ، وأيام معدودات ... ستقولين أني مخادع ، بل هكذا سيقول أي انسان تجعلينه حكماً في قصة هوانا بعد أن يقرأ ماخطته يداي ، بل ربما قلتها أنا بنفسي حين خطر لأول مرة خاطر السأم منك . . . إني لأذكر لك ماحدث إذ ذاك : كنا نقضي سهرتنا سوياً ، فلما آن أن اغادرك تمهلت طويلا في الوداع التقليدي المألوف .. متى سأراك ؟ . . لم أقلها بالسرعة التي اعتدت بها أن أودعك وباللهفة التي كانت تعتورني وأنا سأفارقك .. انك لم تلحظي ذلك ، لحظته أنا .. لحظت انني أقولها متثاقلا ومجاملا أكثر مما أقولها متلهفاً على الموعد الجديد .. قلت لنفسي يالي من مخادع ! لكنني حين تأملت ماحدث على ضوء آخر . . ضوء الحقيقة العارية . . وجدت لماذا لم أكن مخادعاً ؟ . . ولا حتى شبه مخادع . . ولسوف تدركين انني فعلا كنت المخدوع حين أقص عليك ، وكيف تخيلتك من بعيد حين لم أكن قد صارحتك الحب ، وكيف تلقيت استجابتك بعواطفي . . لقد قضيت ليلتي بذلك اللقاء الموعود . . ثم لقيتك في اليوم التالي . . لقيتك وفي خيالي تلك الصورة .. وفي جعبتي آمال .. آمال كبار . . حتى إذا لامست يدي يدك وسرنا سوياً ، بدأت الصورة بالمتخيلة تنزاح قليلا قليلا ليحل محلها الواقع الرهيب . . انك في الخيال غير الذي صرت إليه في الحقيقة .. لقد رأيتك في الحقيقة — واغفري لي هذا التعبير — من نسج هذه الأرض ... وبدلا من أن تحلقي معي في السماء هبطنا سوياً إلى الأرض ، وأرجو أن يرضيك هذا التعبير ولا يجرح كبرياءك . . . انه أرق تعبير يطلق على ماحدث . . . ان شفتيك بدلا من أن تكونا المرفأ الذي ترسو عليه أحلامي ، كانتا الصخرة التي تحطمت عليها هذه الأحلام . . انك تعلمين بلاشك أن المرفأ هو غاية مايصبو إليه المسافر بعد رحلة طويلة .. تخيلي موقفي إذن حين وصلت إلى المرفأ أول لقاء . . ماذا بقي للمسافر بعد رحلة أيام وأيام ؟.. لاشيء طبعاً .. لقد ارتطمت ضربة المعول الاولى بكنوز سليمان . . . أتعرفين كنوز سليمان ياسيدتي ؟ . . . انها ليست الذهب ولا الفضة . . . ولا الماس المكدس الذي خلفه سليمان وأخفاه عن الأنظار ، انها ليست عشرات الأكياس التي تتحدث عنها كتب الأساطير .. انها هذا المكان البعيد عن الأنظار .. انها ذلك الخفاء والغموض الذي يحيط بأكياس الذهب والجوهر . . . لو أن الناس عثروا على كنوز سليمان منذ الأزل لما سمعنا عنها اليوم أكثر من أنها قطع

من معدن نفيس وجدت ذات يوم .. ان مافى قبو واحد من أقبية المصارف يزيد فى ذهبه وماسه عما تحويه كنوز سليمان .. لكن مافى أقبية المصارف ياصديقى موجود نعرف مكانه .. فى متناول يد كل بشر .. أما كنوز سليمان فهى السر الغامض الذى يحيط به الابهام وتقصر عن نواله أيدينا ونتخيله فى أذهاننا — تلك هى كنوز سليمان ياصديقى . . الكنوز التى يفنى الناس أعمارهم بحثاً عنها .. انى لأرثى لهم لو أنهم وجدوها . . أية صدمة ستكون لهم حين يعثرون على تلك الكنوز ويقلبون فى أيديهم ذهبها وماسها . . . وحين يجدون الذهب ذهباً يعد ويحصى والماس قطعاً كالتى تلمع على معصمى أى امرأة ! أية خيبة أمل!

أنا أدرك هذه الخيبة وأعرف مداها ، فقد أحسست بها . . لقد كنت لى أنت ذات يوم ، كنوز سليمان . . كنوز سليمان الغامضة المبهمه المغلقة . . لم أتخيل فيك هذا الجسد .. ان فى أقبية الحياة عشرات من الأجساد أروع من جسدك وأبرع من قوامك . . كان شيئا آخر ما تخيلته فيك .. إذن ، ثم كان اللقاء ، فإذا بكنوز سليمان الرائعة قطع من المعدن طالما داعبت أمثالها أصابعى .. جسد كبقية الأجساد .. وإذا بى أنا الذى نثرت الورود فى سبيل هواك ، والذى صببت أروع ألحانه فى اذنيك .. إذا بى أنا المخدوع . . . خدعة الباحثين عن الكنز لو أنهم وجدوه . . . لقد خدعت فى آمالى ولست أنت الملومة . إنك قد تكونين مخدوعة مثلى وإن كنت أشك فى ذلك ياحواء الصغيرة . إن حواء لم تولع بالمجهول قط . . انها غريقة الواقع منذ الأزل ، أسمى أمانيها منذ وجدت كان غذاء الجسد . . . نحن فقط الذين نولع بالمجهول ولع الفراشات بضوء المصباح !. . ان الفراشات لاتكاد تقترب من نوره حتى تحترق . . فتتساقط صرعى . . ان نور المصباح قد يتساءل أحياناً : إلى أين ذهب عشاق المتهافتون ؟

ماأسرع مايعلمون .. وانه ليصفهم أحياناً بأنهم مخادعون كما تصفين أنت لوداد نور المصباح وقصة حب الفراشات لما اتهمها بالخداع . . لقد أحبت نوره ولم تحب ناره .. أحبت الضوء ولم تحب اللهب . . من العجيب أن نور المصباح يعطى نفس البضاعة .. مادة الأرض الرخيصة .. اللهب اللعين القاتل .. انه لايدرى ماذا يفعل .. ولعله إن درى فلن يستطيع شيئا .. انه مخدوع وخادعه مخدوع مثله .. وأنا وأنت يانور المصباح . . حين اقتربت منك لم أجد إلا اللهب اللعين .. لهب الجسد الحارق ... لاضوء العين المشعة فقد كان يبحث عن الضوء .. عن كنوز سليمان ..

لقد أطلت عليك ياصديقى لأصل الى ما قد فهمته من سطورى الأولى أن ماينى وبينك قد انتهى . . . لا أستطيع أن أقسم لك كما أقسمت من قبل فى رسالتى الأولى . أننى لن أحب غيرك .. اننى لست إلا رجلا.. يبحث عن كنوز سليمان .. اننى لن أجدها أبداً .. ذلك حق .. لكن أليس فى ذلك بعض العزاء ؟؟

طبعت فى
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العينى
القاهرة

بريد بنت النيل

آنسه ف . م . مصر

فى أعدادنا القادمة ما يفيدك .

ك . ا . ا شبرا

إذا كان والدك يوافقك على الزواج بمن تحبين حلت مشكلتك بنفسها .

فاطمه الصالح — بغداد

الأعداد التى تطلبينها نفدت كلها مع الأسف . أما عن سؤالك الثانى فيمكنك الاتصال بأية مكتبة فى بغداد لتقدم لك ما تطلبين .

مشتركة

كنا قد نشرنا عدة مقالات فى أعداد بنت النيل عن العناية بالقوام والرشاقة فارجعى اليها .

أما عن سؤالك الثانى فننصحك أن تستشيرى أحد الإخصائيين فى الجلد والبشرة .

س . د ت

١) قد يكون سبب اصفرار الوجه ضعفاً عاماً يصيب الإنسان فننصحك أن تستشيرى أحد أطباء الأمراض الباطنية .

٢) لإطالة قوامك مارسى السباحة فى الصيف ولعب المقلة والمتوازيين فى الشتاء . وعلى كل فأنت لست قصيرة .

٣) إياك أن تخفى وزنك .

س . ا . ف دمياط ، دولت . ر . بالفيوم ، ناهد صادق

راجعى مقال الدكتور حسن سيف النصر فى هذا العدد .

ف . ا دمنهور ، ف . على مغاغة

ستجدين علاجاً لما تشكين منه على صفحات هذا العدد والذى يليه .

اليائسة م . ج . ا

نشرنا عدة مقالات عن الشعر فى أعدادنا السابقة فنرجو أن تعودى اليها .

هناء على حيور

كريم الليل الحجم الكبير ثمنه خمسون قرشاً مصرياً .

كريم النهار تحت البودرة ثمنه خمسون قرشاً مصرياً مع ملاحظة أن مصاريف البريد لا تقل عن ثلاثين مليما .

ك . ف شبرا

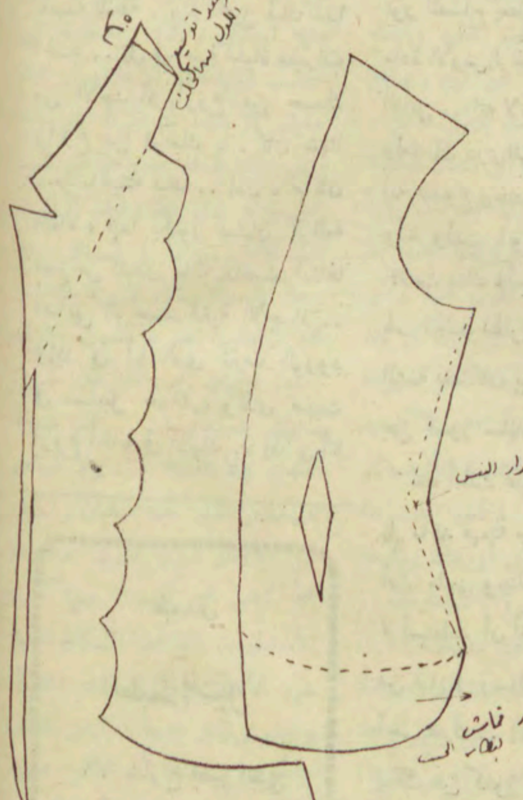
تركيب شامبو القطران موجود فى صفحة « بريد النيل » عدد يناير (١٤) .

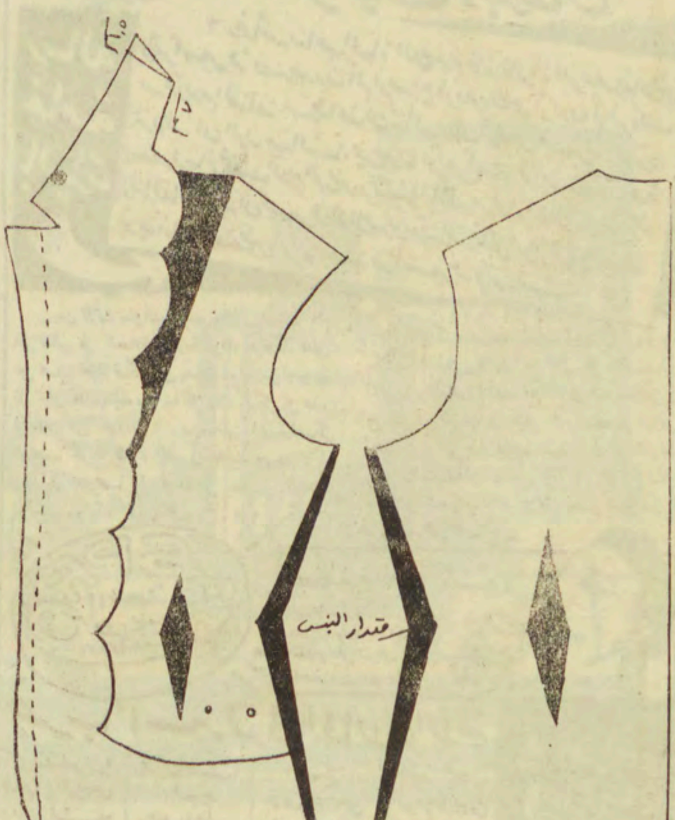
إلهام حمدى

لا تيأسى هكذا بل ابتسمى للحياة

اصنعى بنفسك رداءا كاملا

[بقية المنشور على صفحة ١٣]





وأننا نعتقد أنك لست بحاجة إلى طب تجميل ليزيل تجاعيد وجهك. دلكي وجهك بكريم مغذى من أسفل إلى أعلا ثم أخبرينا بالنتيجة بعد مرور شهر على هذا العلاج.

صديقة بنت النيل

الدكتور ليفى لينز إخصائى فى تجميل الأنف.

السيدة س. ع ابوقرقاص :

المسألة التى تشتكين منها يجب أن تعرضيها على طبيب من غير تردد أو خجل. وللأسف فان علاجها متوقف أولا على معرفة السبب. فاعرضى نفسك على طبيب الأنف والأذن والحنجرة ثم على طبيب باطنى ليفحص لك المعدة .. فاذا لم تجدى سبباً اكتبى لنا مرة ثانية

نادیا زکریا الاسكندرية.

يقول الدكتور حسن سيف النصر: «البقع المتخلفة عن الدمامل تزول وتختفى مع الوقت إذا كانت سطحية وتبقى إذا كانت هذه الدمامل عميقة استعملى ماء اكسجين فى كولد كريم مرتين يومياً»

م. ابراهيم السويس

حاولى جهدك أن تتزوجيه وإلا اتركيه بلا رجعة

انسة ج ص :

اعرضى نفسك على اخصائى فى المعدة

نابلة عادل ـ الاسكندرية

---

١ — فى أعدادنا الماضية عدة مقالات عن العناية بالشعر.

٢ — لفرد الشعر استعملى فرشة سالك ولكن لا تغالى فى استعمالها.

٣ — المشى والجرى ونط الحبل تفيد الساقين.

السيد ثريا طلعت

سرحى شعرك بطريقة تخفى هذا العيب أو تقلل منه.

لا تصدقي

■ أن الرجال يحبون السيدات الغريبات الأطوار واللواتى يلبسن فساتين وبرانيط تلفت النظر.

● أن صديقتك لا تفشى أسرارك لأحد.

■ أنك أجمل صديقاتك. إنه الغرور الذى يملى عليك هذه الأفكار.

■ أنه يجب على جميع الناس أن يقدموا لك فروض الطاعة والخضوع لا لسبب إلا لأنك معجبة بنفسك.

■ أن كبر السن شىء فظيع يجب أن نبعده عنا ما استطعنا.

■ أن إهمال قواعد اللياقة أو الظهور بمظهر المهمل يضفى عليك طابعاً يجعل الشبان يتهافتون عليك.

■ أن الدنيا خلقت لك وحدك وأن باقى الناس لا هم لهم سوى خدمتك والعمل على إرضائك.

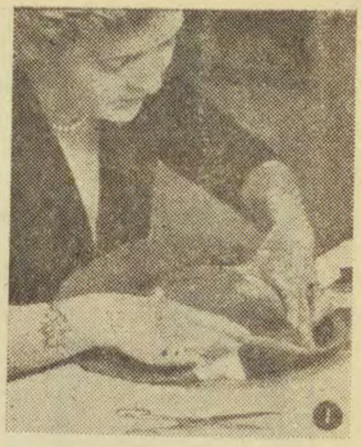
■ أن هذا الفستان الأحمر يناسبك بل يزيد جمالك، استمعى إلى نصح خياطتك فهى مطلعة أكثر منك وسيان عندها أن تفصلى فستاناً أحمر أو فستاناً أزرق. فهى فى كلتا الحالتين ستتقاضى أجرها.

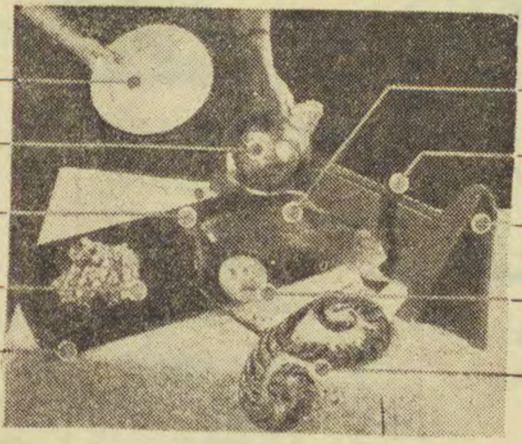
■ أن المصائب لا تختار إلا شخصك لتقع عليه. فلكل إنسان على الأرض مصائبه وهمومه. واعلمى أن كثرة الشكوى تنفر الأصحاب.

■ أن الرجل هو عبارة عن آلة توزع المال بدون حساب. إعلمى أنه يكد ويتعب ليحصل على المال الذى تنفقينه بدون حساب!

■ أن الرجال يجب عليهم أن يعجبوا بك بدون استثناء. ألا تعلمين أنه يوجد غيرك من السيدات أجمل وأذكى وأكثر أناقة منك؟ كونى إذن عاقلة.

كيف تصنعين قبعتك ؟









يعتقد كثير من السيدات أن صنع القبعة أمر شاق يحتاج إلى لوازم عديدة من القوالب الخشبية أو المكاوى من كل نوع أو غير ذلك . ولكننا فى هذه الصفحة نقدم لك بالصور كيف تصنعين قبعة أنيقة ، وبدون مشقة أو عناء .

احضرى أولا لوازم العمل وهى كما تبدو فى الصورة الوسط :

طبق مسطح « غويط » ، مقص ، ورد ، ريشة ، متر ونصف شريط قطيفة، قم من اللباد، دبابيس ريشة طير .

والآن إلى العمل:

١ — ضعى القمع تحت الحنفية ليبتل بالماء تماما ، ثم ضعى الجزء الداخلى منه على (السلطنية) ودعيه يجف

٢ — وعندما يجف تماما ويتخذ هذا الشكل المستدير ، قصى اللباد الذى سيصبح حافة القبعة فيما بعد ، وهو الآن الجزء الخارج حول هذا القالب

٣ — بلى هذا اللباد أيضا بالماء ثم ضعيه على ظهر الطبق المسطح ، على أن تطوى حواف اللباد على داخل الطبق

٤ — وعندما يجف هذا الجزء أخرجيه من قالبه . وخيطى الحافة المطوية على نفسها بخيط سراجه أولا ثم خيطيها بغرز ضيقة

٥ — عندئذ يحين الوقت لضم الجزءين الخارجين من القالبين إلى بعضهما ، ولاشىء يضمهما ويضمن عدم انفصالهما إلا شريط ضيق غير أملس كما هو مبين فى الصورة

٦ — وإن شئت أن تحتفظى « بأذنين » للقبعة كما هو فى الشكل (٥) فاطويهما نحو الرأس، أما إن شئت أن تكون قبعتك كما أخرجتها مدام نانو فقصى الأذنين وضعى الشريط القطيفة حول رأس القبعة ، على أن تعقدى فيه عقدة صغيرة من الأمام، على الجانب قليلا .

ولا تعتقدى أننا وصلنا إلى هذه القبعة التى تشبه الجرس الصغير فحسب فان هذا الجرس يمكن أن يتطور ويتغير حسب الظروف . فاذا وضعت فى جانب القبعة ريشة ملونة أصبحت القبعة لبعد الظهر . وإن شئت أن تلبسى هذه القبعة مع ملابس سوداء فتخيرى لصنع القبعة لبادا ذا لون فاتح (أصفر مثلا) كالأخضر ، أو لون المسطردة أو الزعفران . ويمكنك عند الخروج إلى سهرة أو حفلة أن تضعى بدلا من الريشة الملونة (السلطنية) مختلف الألوان. ويمكنك أيضا أن تضعى فواليت على وجهك







مجهود مصري ممتاز

أصبحت السينما فى مصر صناعة من الصناعات التى يعرفها المتعلمون ويقدرون قدرها تماماً ، وقد نزل إلى ميدانها ممثلون من مختلف الهيئات ، وأصبح التنافس على العروض الأجنبية والمصرية تنافساً ملحوظاً فى بيئات أصحاب دور السينما .

وإن من أحب الأشياء إلى النفس أن نرى مصريين أكفاء يكافحون فى سبيل مصر فى أى ناحية من نواحى الحياة ، فيبلغون مراتب الكمال بجدارة واستحقاق .

فقد دعتنا شركة إخوان مقار للسينما إلى حفل افتتاح سينما (شبرا بالاس) ، فامتلأت نفوسنا غبطة لهذا النجاح الموفور الذى يشيع الأمل فى القوى المصرية إذا أرادت الإنتاج فقد رأينا عجباً ومن الجناية أن نغفل أمر هذا العجب الذى رأيناه لأن فيه المثل الطيب والأحدوثة الجميلة

* * *

سمعنا ماكينات الصوت العظيمة (وسترن الكتريك) وهى أحدث أجهزة الصوت التى تفخر بها دور السينما فى أمريكا وأوروبا ، ورأينا بناء ضخماً هو بناء سينما (شبرا بالاس) وقد شيد على أحدث طراز تتخلله أضواء الإنارة الحديثة التى يدهش لرؤيتها النظارة ، بجانب ماراعنا من أسلوب فى خدمة المتفرجين الذين يلقاهم موظفو السينما متنافسين فى قيادتهم وإجلاسهم وتلبية طلباتهم إذا عنت لهم حاجة من الحاجات .

* * *

وقد اتفق أصحاب سينما (شبرا بالاس) مع دور النشر السينمائى على أن تعرض فى هذه السينما العروض الأولى لجميع الأفلام الأمريكية والمصرية بحيث لا تسبقها دار من دور السينما الأخرى فى شبرا .

* * *

وإنه ليسر « بنت النيل » أن ترى هذه الهمة فى شركة (إخوان مقار) الذين أنشأوا دوراً للسينما في كثير من أحياء القاهرة كسينما مصر فى شارع فاروق والأهلى والهلال فى حى السيدة زينب ، وسينما فخمة في مدينة أسيوط .



وإننا نرجو أن يسيروا على هذا النهج حتى يبنوا لنا داراً للسينما فى كل حى وفى كل مدينة مصرية حتى تصبح دور السينما فى القطر المصرى مصرية فى أصولها ومظاهرها .

وبعد فقد دعينا إلى حفل افتتاح سينما « شبرا بالاس » ورأينا المجهود الفائق الذى بذلته شركة (إخوان مقار) فى الإعداد والاستقبال وراحة الجمهور ، غير أننا قد علمنا — ومن الحق أن نذكر ذلك — أن الأفلام التى سيشاهدها الجمهور فى هذه السينما — بصرف النظر عن أنها أول الأفلام التى ستعرض فى حى شبرا — هى من الأفلام الممتازة تصويراً وتمثيلاً وإخراجاً .

وإذا كان لنا أن نتمنى شيئاً فى البيئات السينمائية فإنما نتمنى أن نشاهد فى كل حى داراً كهذه الدار حتى يسعد الجمهور بالافلام الرائعة والخدمة الممتازة كما شاهدنا ذلك فى سينما شبرا بالاس (م . ن

لكى تكون محبوبة

عند أدباء الغرب :ـ

ـ الحب .. هو أن تضع سعادتنا فى سعادة شخص آخر

(الفيلسوف لينتز)

ـ الحب .. مجرد وهم لا يبدده إلا الزواج

(مارى كوريللى)

ـ الحب .. هو أنانية شخصية العاشق والمعشوق

(لارسال)

ـ الحب .. ياله من مجلد فى كلمة وأوقيانوس فى دمعة وسماء سابعة فى نظرة وعاصفة فى زفرة وألف عام فى لحظة

(مارتن توبر)

ـ الحب . أقدس حقوق الروح، والحلقة الذهبية التى تربطنا بالواجب والحق .

(بتراك)

ـ الحب .. صورة نمقتها الطبيعة وزخرفها الخيال .

(فولتير)

ـ الحب . . هو العنصر الحيوى الإلهى الذى يحدث الحياة ويردها وهو إذا شئنا سبيل القوة وصانع المعجزات .

(مسز تشيلد)

ـ الحب . . نصف يبحث عن نصفه الآخر .

(أفلاطون)

ـ تقلص الكون كله إلى أن يجتمع فى شخص واحد أو تمدد الشخص الواحد إلى أن يسع الكون كله . هـذا هو . . الحب .

(فيكتور هوجو)

عند أدباء الشرق :ـ

ـ ما الحب .. إلا شهوة ثم تنقضى

(شوقى بك)

ـ الحب ضرب من الجوع

(المازنى)

ـ الحب . نوع من المرض . الأساس فيه العادة مثل التدخين والمقامرة .

(احمد رامى)

ـ الحب . مجموعة أشعة نفسانية شديدة الحراره يلتهب بها قلب العاشق فتندلع لها عواطفه

(نقولا حداد)

ـ الحب . مرض يشتهيه السليم

(احمد الألفى عطيه)

ـ الحب . فى رأيى كشاعر صوت السماء فى سمعى وإشراق الحياة فى قلبى وميراث آدم فى دمى .

(على محمود طه)

ـ الحب . . إن هو إلا الغريزة البهيمية بعينها محاولة أن تكون شيئاً له وجود فنى إلى وجوده الطبيعى

(الرافعى)

جمع : الحسينى الخياط

ماذا تفعل هذه الأيدى

هى صور لأيدى مختلفة تبدو قابضة على أشياء ، وليست هذه الأشياء ظاهرة .

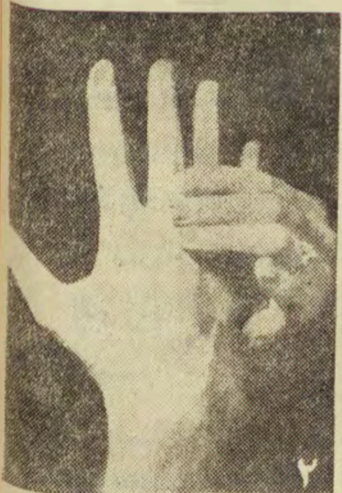
شروط المسابقه

١ ــ المطلوب أن يحدد القارىء ما تمسكه كل يد
٢ ــ أن يرسل حل هذه المسابقة فى خلال أسبوعين من صدور المجلة .

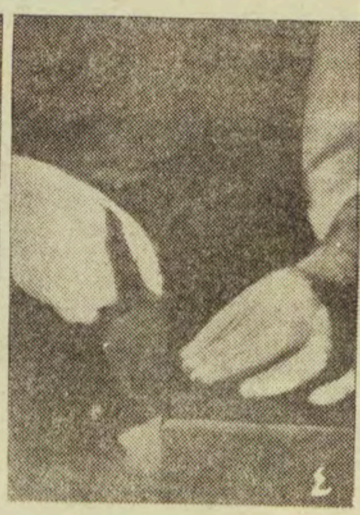
الجوائز

الجائزة الأولى	جنيه مصرى
« الثانية	خمسون قرشاً
« الثالثة	خمسة وعشرون قرشاً















الفاتنة السمراء « مديحه يسرى » كما تظهر فى فيلم « أسير الظلام » وهو أروع دور مثلته

الطفولة المشردة

فى مصر مشاكل اجتماعية خطيرة يستحيل مع وجودها أن تجارى الامم فى مضمار التقدم والرقى .

وإنه ليؤسفنا جميعاً أن نرى فى مصر ذات السماء الصافية والأرض الخصبة والنيل العذب الذى يفيض بالخيرات جيشاً جراراً من أولئك الأطفال الذين يبحثون عن الغذاء فلا يوفقون ، ويطلبون المأوى فلا يهتدون ، ويتفقدون الآباء فلا يجدون ! إنها لحالة يرتاع لها قلب كل وطنى غيور ، وخاصة فى هذا الظرف الذى تتزعم فيه مصر البلاد العربية ، وتريد أن تظفر فيه بالاستقلال التام !

وعندى ان الامة مهما نالت من الحرية والاستقلال ، فلن تعد شيئاً مذكوراً ، ولن يشار إليها بالبنان إذا هى أهملت أو قصرت فى القضاء على تلك الأمراض الاجتماعية قبل أن تصبح معاول هدم فى صرح استقلالنا . !!

ماأكثر كلامنا نحن المصريين فى الحض على الخير ، وما أكثر جمعياتنا التى تؤلف لأغراض البر وخدمة الإنسانية المعذبة ، ولكن حينما ننظر فنرى هذه الكتائب من الأطفال المشردين يخيل إلينا ، أن أغنياءنا قد تحجرت قلوبهم ، وأن جمعياتنا — ماعدا القليل منها — لاتقوم بالواجب المفروض عليها نحو من قست عليهم الطبيعة أو ضاعوا بين ظلم الآباء وقسوة الامهات .!

إننى أهيب بالمصريين جميعاً — أن يولوا هذه المشكلة الاجتماعية ماتستحق من العناية والعلاج . . فحرام علينا أن تضيع هذه الثروة البشرية دون أن نستغلها لصالح الوطن بالتهذيب والتقويم والارشاد ، مهما بذلنا فى سبيل ذلك من جهد ومال . وأظن هذا ليس بالشىء الكثير عند شعب ناهض وحكومة وطنية عاملة متى صحت العزائم وخلصت النيات .

عبد الرحمن طلب أبوصغير

أعتني بشعرك

[بقية المنشور على صفحة ٦]

العجيبة الثانية :

تلاحظ السيدات ان الشعر بعد أن كان مكوناً من خيوط منسجمة ذات سمك واحد قد ظهرت عليه عقد غريبة بعضها أبيض وبعضها أسود والبعض الآخر رمادى خصوصاً فى نهاية الشعر. وهذه الحبوب ترى بالعين وتلمس باليد كشىء خشن. وهذه الأشياء الغريبة تسبب ضعفاً فى الشعر فينكسر ويتحطم عند هذه العقود . . وهذا أيضاً مظهر آخر لضعف الشعر ونتيجة مباشرة للحياة الكيمائية التى نحياها . . فهذا صابون رائع للشعر . . وهذا ماء الأكسيجين منشط للشعر .. وهذه الصبغة — ألمانى ! — والنتيجة ؟ ضعف الشعر ! فما هذه العقد التى ظهرت إلا أن أجزاء الشعر قد تحطمت . وعناصرها قد تفككت فظهرت هذه العقد معلنة عن عدم انسجام هذا الشعر .. والنذير الأخير أن هذا الشعر قابل للدمار والانهيار..

العجيبة الثالثة :

هذا هو الشعر الملوى فبدلا من أن يكون مسترسلا على وتيرة واحدة تراه قد التف على نفسه فأصبح كالخيط المفتول . ويا ويل الشقراء من هذا.. فانه لا يصيب إلا الشقراء

العجيبة الرابعة :

هذا شعر طبيعى من كل الوجوه وهذه رأس ليس به التهاب ولا قشور ولا بثور . . ولكن بالرغم من كل هذا يسقط الشعر

ذلك أن هذه السيدة قد ألح عليها الألم وسيطرت عليها الأحزان فكلما خلت بنفسها شدت شعرها وحطمته بيديها العابثتين فسقط وهوى ولكن أعصابها هدأت واستراحت هذا هو (شعر المجنون) !

وهكذا ترين ياسيدتى أن شعرك من حيث النمو والازدهار بين يديك.. ولكن حاذرى أن تحطميه بالكى والحرق والامونيا وماء الأكسيجين.. وإذا دعتك الضرورة أن ترتكبى هذه (الأخطاء الطبية) وشعرت أن شعرك يسقط بغزارة فامتحنى شعرك قبل أن تزورى طبيبك . فلعل فيه انفصالا أو بعض العقد أو بعض الالتواء .. أدركت أن شعرك فى حاجة إلى حنانك وبرك وأنت أرحم الناس بنفسك .. فابعدى عن هذه الزينة العابرة وتمتعى بحياة طبيعية صادقة

العجيبة الخامسة :

أن يبقى الشعر (أكرتاً) خشناً فى الجزء الأمامى من الرأس بعد أن كان مسترسلاً طويلاً ناعماً والجزء الآخر من الرأس يظل على طبيعته . ويفسر الأطباء هذه الظاهرة على أنها (وحمة) وليس لها علاج

العجيبة السادسة :

أن يصير شعر الرموش أبيض وهذا يحدث عادة مع تقدم السن ولكنه نادر الحدوث . والأعجب من هذا أن ترى شعر الرموش على هيئة صفين بعد أن كان صفاً واحداً فى كل جفن وقد تزداد هذه الصفوف فتصل إلى ثلاثة أو أربعة

العجيبة السابعة

أن ترى بقعة كبيرة فى الرأس أو عدة بقع قد اتخذت لوناً أبيض وسط شعر الرأس . أو يختلف لون شعر الرأس عن لون شعر الجسم أو أن تجد الشعرة الوحيدة وقد صبغت بعدة ألوان

فقد الشهية بين الأطفال

[بقية المنشور على صفحة ٦]

فالأم التى تتحدث كثيراً دائماً مع ضيوفها أو مع زوجها عن شهية طفلها المفقودة ورفضه للطعام أو مزاجه الغريب في تناول الأطعمة والتى تظهر له قلقا بالغاً واهتماما لاحد له وهى تبادله طعامه . انما تجنى على نفسها وعلى طفلها وانما تحيل مهمة إطعامه إلى عملية شاقة عسيرة لأنها توحى إليه بتصرفها أن مسلكه فى رفض الطعام انما هو سبب كل هذا القلق وماأسعدهذا المخلوق الصغير المغرور بذلك وأشد امعانه فيه !

ليس من الضرورى أن نرغم طفلا على تناول الطعام قسراً فكثيراً مانسمع أما تتحدث عن طفلها قائلة أنها تضع له الطعام بالقوة فى فمه ولكنه بالرغم من ذلك يطرده بل فوق ذلك يلفظ بعده مابجوفه أيضاً وكثيراً مانسمع أما تقول أنها تضع الطعام فى فم طفلها ولكنه يستبقيه فى فمه فلا هو يبالعه ولا هو بطارده ويبقى على ذلك فترة طويلة يلفظه بعدها إذا ماتركته أمه . !

وكل هذا خطأ بين وضرر بالغ يجب أن تتحاشاه الأمهات لأنه لايعالج مشكلتهن بل يضاعفها ويزيدها تعقيداً .

وعلاج كل هذا يسير وهين لو اتصفت الأم بشىء من الحزم ولو طردت من قلبها جزءاً من هذا الحب والشفقة التى تضر المبالغة فيهما ولو علمت أن الطفل لايمكن أن يموت جوعاً ولو أدركت أنه لايحتاج لأن يحشى طعاما بل إن الكميات التى يتناولها يجب أن تكون متناسبة معه ..

فمنذ البداية يجب على الأم أن تراعى القواعد الآتية فى دقة وحزم وإصرار .

أولا — يجب أن يعطى الطفل غذاءه فى مواعيد منظمه.

ثانياً — يجب أن لايتناول الطفل بين مواعيد طعامه أى غذاء آخر إطلاقا كالشكولاتات أو الحلويات الأخرى أوغيرها من الأطعمة فقضلا عما تسببه تلك من اضطراب فى عملية هضمه فانها تفقده شهيته حينما يجىء ميعاد غذائه .

ثالثاً — يجب أن يكون الطعام مغذيا وسهلا فى تناوله وأن يقدم فى أوان صغيرة خاصة بالطفل ويستحسن أن تكون هذه الأوانى جميلة الشكل وجذابة، كما يستحسن أن يتغير طعام الطفل وأن لايعطى أغذية واحدة لمدة طويلة حتى لايسأمها

رابعاً — يجب أن لايترك الطفل يختار من المواد الغذائية مايريد لأن أكثر مايكون اختياره حول المواد العسرة الهضم والتى لا يحتاجها فعلا ويجب أن يفهم فى حزم أن مزاجه الخاص لا دخل له فى طعامه

خامسا — إذا رفض الطفل الأكل فلا يجب اطلاقا أن تتقدم له الأم بالرجاء أو الإستعطاف أو «المحايلة» أو الوعد بهدية إذا تناوله فان ذلك يضر ضرراً بليغاً بحالته النفسية كما قدمنا ، بل الواجب الذى يتحتم على الأم أن تعمله هو أن ترفع الطعام من أمامه لأنه لا يريده ولا تعيده إليه حتى وإن طلبه وأن لاتعطيه أى مأكولات أخرى حتى يحين موعد أكلته التالية وعندئذ تقدم له الطعام

وليس هذا الكلام نظرياً بل هو الشىء الذى يجب أن ينفذ والذى يعود الطفل على الطاعة وعلى احترام رغبة والدته . .

سادساً — لا يجب أن يتناول الطفل كمية كبيرة من السوائل وخاصة اللبن مادام يتناول أغذية أخرى ويكفى للطفل الذى تجاوز عامه الأول أن يتناول رطلا واحداً من اللبن مع أغذيته الأخرى

سابعاً — يستحسن جداً لمعالجة حالة رفض الطفل للطعام أن يعهد بكل مايخص شئون غذائه ومواعيدها إلى مربية متمرنة لهذا كان ذلك فى المستطاع لأن المربية أقدر من الأم وأبعد عن التأثر بعوامل الشفقة الكاذبة .

الطفل المتبسر

[بقية المنشور على صفحة ٦]

٤ـ تتلخص العناية بهؤلاء الأطفال فيما يأتى : (أولا) نظام التغذية : فالطفل المبتسر فى بدء كفاحه ، قد لايقوى حتى على امتصاص المنهل العذب الذى هو ثدى والدته فتضطر فى مثل هذه الحالات أن تشفط اللبن من ثدييها بالشفاطة وتعطيه إياه بالملعقة أو بالقطارة إذا كان الضعف شديداً . وغنى عن القول أن لبن الثدى بالنسبة له هو اكسير الحياة ، فإذا تعذر الحصول عليه من الأم وجب إحضار مرضعة لترضعه من لبنها وإذا حال دون هذا عسر مادى فلبن الحمير هو اللبن الحيوانى الوحيد الذى يناسب ظرف الطفل (ثانياً) التدفئة: قد تنخفض حرارة الطفل المبتسر فجأة وقد يموت نتيجة هذا ، فيجب لفه بالقطن جيداً وإحاطته بزجاجات ساخنة وحمايته من التيارات الهوائية. وإذا كانت درجة الضعف شديدة ، فإنه يوضع فى محضن خاص (أى فرن) لمدة اسبوع أو أكثر (ثالثاً) حماية الطفل من العدوى بأى مرض حتى الزكام العادى الذى إذا أهمل علاجه أو سمح لجرثومته بالاستقرار فى مسالك الطفل فإنه سرعان ما يمتد إلى الرئتين ويسبب التهاباً رئوياً قد يكون فيه القضاء المبرم ، فيجب ألا نسمح لأى مخلوق كان به زكام أو سعال أو أى عدوى اخرى بالاقتراب من الطفل أو حتى دخول حجرته .

٥ـ هذه قصة الطفل الهزيل الذى حاول الخروج إلى عالمنا قبل أن ينضج ويكتمل ، رأى البريق عن بعد ثم إذا به يجد الماء سراباً ، وخيل إليه أن بيده مفتاح الجنة ، فإذا يجد به لنار الجحيم منفذاً وباباً . أعانه الله على بلواه ورحمنا وإياه .

تهنئة

يسر ادارة بنت النيل أن تزجى أصدق التهانى للاستاذ الدكتور مصطفى الديوانى بمناسبة انتخابه عضواً لنقابة الأطباء، فلا غرو فقد أعطى القوس باريها.





أطفالهم يقرءون .. فهل يقرأ أطفالنا ؟!

إن أطفالهم يقرءون لأن مكاتبهم العامة عامرة بما يحببهم فى القراءة، فهى رياضة عندهم وعندنا درس ثقيل ، هناك يفكرون فى أبنائهم فيهيئون لهم هذا الترف العقلى فيسعد به كل من شب عن الطوق ، ونحن لا نفكر إلا فى أنفسنا فنكتب لأنفسنا ، ونقيم المكاتب العامة للكبار دون سواهم

هناك فى الولايات المتحدة فى كل حى مكتبة للأطفال إذا فرغوا من اللعب دخلوها ، فتلقفهم جاذبيتها بما احتوت عليه من مؤلفات تناسب مداركهم وأسنانهم ، وتتفق وأمزجتهم فيعيشون فى جوها أحراراً كأنها ملك لكل طفل يرتادها .

ونحن هنا فى ساعة من التجلى أنشأنا مكتبة للتلميذ ، إذا دخلها تأدب كأنه فى درس ، وتعهد أن لا يمس كتاباً إلا بأذن ، وجلس قبالته رجل خشن المنظر والملمس قريب الصورة جداً من « سيدنا » فى القرية أو « عريفه » بفلقته وعصاه . . . أعوذ بالله من مكتبة التلميذ يوم دخلناها فقد كدنا لجوها الخانق أن نكره القراءة ونؤمن بأن فى الجهل نوراً ومتاعا !

إذهبوا أيها السادة إلى مكاتب أطفالهم وانظروا كيف يسوسونهم إذا أرادوا تثقيفهم ، فهناك تسهر على شئون القراء سيدة أو فتاة ، وهناك الكتب والمجلات فى يد كل طفل دون رقيب ثقيل أو دون درس مكتوب فى الأدب والأخلاق ، وهناك مكاتب أطفالهم فى الدور الأول لا عند رصاد النجوم بعد سبعين درجة يقفزها الطفل مقطوع الأنفاس ، ثم يلتقى بعد ذلك كله بوجه عبوس كالح كأنه يساق إلى ساعة من عقاب .



ابراهيم عبده

طبعت الصور الملونة بمطبعة شندلر

